《實用內觀練習》

馬哈西大師著

林崇安譯

佛法教材系列 H4

財團法人內觀教育基金會出版

譯者序

本書所介紹的是南傳佛教中，緬甸的馬哈西大師（1904-1982）所傳的內觀法。其特色為對身心的任何動作時時給予注意（標記），特別是以觀察腹部的升降為基礎。腹部的升降屬於風界（風大）的作用，故其內觀法也是依據佛陀所教導的《念住經》。不斷正念正知於自己的身心現象，最後終必達成苦的止息。本書初譯於 1999 年，由內觀教育基金會於 2000 年出版，今以 PDF 格式呈現，與大眾分享。

願正法久住！

林崇安

馬哈希大師略傳

1904年　馬哈希法師出生在緬甸的謝昆村。
　　　　他六歲的時候，開始在村裡的一所寺院學習經典，十二歲時出家為沙彌。

1923年　在12月他受具足戒，成為比丘。
　　　　接著四年內，他順利通過政府舉辦的初、中、高三級的巴利經典考試。

1928年　他到曼德勒（瓦城），接受多位博學的比丘教導。

1929年　他應邀到毛淡棉教導佛法並仔細研究《大念住經》，對內觀方法深感興趣。

1931年　他參見有名的明貢法師，在那裡接受四個月的密集禪修訓練。在這段禪修期間，馬哈希法師已獲得圓滿的內觀智慧。

1941年　他通過緬甸政府舉辦的「正法阿闍黎」考試。

1945年　馬哈希法師完成《內觀禪修手冊》，兼顧教理及實修，以闡釋四念住的方法。其中五分之一被譯成英文本的《實用內觀練習》。

1949年　緬甸總裡烏努及烏純邀請馬哈希法師，到仰光的禪修中心指導內觀方法。

1954年　緬甸佛教在國家贊助下，舉行「第六次結集」，馬哈希法師擔任三藏經典最後的審訂人。總共審訂117冊，每冊約350頁，在1956年完成這歷史性的任務。

1957年　馬哈希法師獲得政府封贈「大智者」的榮銜。這榮銜是贈予精通巴利三藏及滿二十年戒臘者。

1982年　8月14日，馬哈西法師入滅。享年七十九歲。

馬哈西法師多次出國，到泰國、柬埔寨、越南、印度、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、尼泊爾等國弘法。馬哈西法師的著作等身，有《實用內觀練習》、《內觀禪修基礎》、《念住內觀禪修法》、《內觀進階》等英譯本，他一生的弘法成就，使他列名在當代佛教大師的榜上。

實用內觀練習

一、覺知身心現象

1. 修習內觀，是要禪修者努力去正確瞭解在他自身所發生的身心現象。身體現象是每個人從四周可明顯覺知到的。每個人所覺知到的身體，是由一組物質所構成的（稱作色）。心理或精神現象，是心識或覺知的作用（稱作名）。要清楚的察覺到這些身心現象（合稱名色），可從每當看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到的那一時刻，用觀察來覺知它們，並且給予注意（或標記）：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。

2. 每次當他看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到，他就要對這個事實給予注意（或標記）。但是初學者不可能對每個發生的現象給予注意，所以，他必須先開始注意那些顯著和易於觀察的現象。

二、注意呼吸

1. 每次呼吸時，腹部就會上升及下降，這種運動一直很明顯，這就是物質的性質，稱作風大（或風界）。應開始注意這個運動，用心觀察腹部。當你吸氣時會發覺腹部上升，呼出時腹部便下降。腹部上升時，內心要注意「上升」，下降時，內心要注意「下降」。如果這運動不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要改變呼吸，不可故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸。如果改變呼吸，會令你覺得疲倦。要自然地呼吸，並注意腹部上升和下降的運動。要用內心給予注意（或標記），而不是用口念。

2. 在內觀禪修中，名稱及所說的並不重要，真正重要的是去知道、去覺察。注意腹部的上升，須從運動的開始，一直到整個上升過程完畢，如同用眼睛看到一般。注意下降的運動也是如此。注意上升的運動時，要使覺知之心與上升的運動一致，運動及覺知要同步，就如丟一粒石頭正中目標一樣。下降的運動也如此。

三、注意心念

1. 當注意腹部的運動時，心可能會到處遊蕩。這時內心注意說：「遊蕩、遊蕩」。如此注意一兩次後，這遊蕩的心便會停止，此時我們便回到注意腹部升降的運動。如果發覺心到達某處時，就標記「到達、到達」，然後又回到腹部的運動。如果想到遇見某人，就標記「遇見、遇見」，然後又回到腹部的升降。如果想到某人並和他談話，就標記「談話、談話」。

2. 總之，如有任何思想或回憶產生時，就須給予注意（或標記）。如果你想像，就對「想像」給予標記。如果你思考，就給予「思考」。如果你計畫，就給予「計畫」。如果你察覺，就給予「察覺」。如果你回憶，就給予「回憶」。如果你感覺快樂，就給予「快樂」。如果你感覺無聊，就給予「無聊」。你感覺高興，就給予「高興」。你感覺氣餒，就給予「氣餒」。注意所有這些心識的活動，就稱作「心念住」。

3. 由於我們沒有注意這些心識的活動，我們就將這些認同為「人」或「個人」。我們以為想像的、思考的、計畫的、覺察的是「我」。以為有「一個人」從孩童開始就一直活著和思想著。實際上，並沒有這樣的人存在，只有那些持續不斷的心識活動而已。所以，我們要注意這些心識的活動並知曉它們是什麼。這是為何我們要注意每一個心識活動的生起。當它給予注意時，它就消失。接著，我們就回到注意腹部的上升與下降。

四、注意感受

1. 坐著禪修一段長時間後，身體會有緊及熱的感受，這些也須仔細給予注意；同樣的，也有疼痛及疲倦的感受。所有這些感受就是苦受（苦的感受），注意這些感受就是「受念住」。不懂得或忽略注意這些感受，你會以為「我感到緊，我覺得熱，我感到疼痛。剛才我還好好的，現在我因為這些不快的感受而不舒服。」將這些感受與「自我」認同。這是一個錯誤的觀念。實際上並沒有牽涉到「我」，只有一個接一個不快的「感受」在持續發生。

2. 這些就像新而持續不斷的電流通到電燈。每當身體有不悅的接觸時，就有一個個的苦受產生。這些感受要仔細地注意，無論它們是緊、熱或是疼痛的感受。初學者開始練習時，這些感受顯得強烈，以致於有改換姿勢的欲望，就要對這「欲望」給予注意，而後再回到注意緊、熱等感受。

3. 「忍耐導致涅槃」，這句話用於精進禪修是最恰當的。禪修時必須有耐心。如果因為不能忍受緊或熱等感受而經常移動或改換姿勢，就不能產生「定」，如果不能培養「定」，就不能獲得智慧，不能獲得導致涅槃之道果和涅槃。這就是為何禪修時需要忍耐的原因。最要忍耐的是身上不悅的感受，如緊、熱、疼痛，以及其他難以忍受的感受。禪修者不可在這些感受產生時，就立刻放棄禪修並改換禪修的姿勢。他應繼續耐心地對「緊、緊」或「熱、熱」給予注意。如能耐心地注意，這些中等的感受將會消失。當注意力強而集中時，即使很強的感受也會消失。而後，他又回到注意腹部的上升與下降。

4. 如果注意了一段時間而這感受仍沒有消失或無法忍受這感受時，當然須要改換姿勢。這時應開始注意：「欲換、欲換」。如果提起手，就注意「提起、提起」，如果移動手，就注意「移動、移動」。要輕柔地改換這些姿勢，並注意：「提起、提起」、「移動、移動」和「接觸、接觸」。

5. 如果身體搖動，就注意「搖動、搖動」；如果提腳，就注意「提起、提起」；如果移動，就注意「移動、移動」；如果放下，就注意「放下、放下」。如果沒有改變，而只是靜止休息時，就回到注意腹部的上升與下降。注意之間不可有間斷，只有一個注意接續另一個注意，一個定力接續另一個定力，一個智慧接續另一個智慧。只有這樣，禪修者的智慧才能持續並逐步地成熟。只有這種積聚的動力，才能獲得道和果的智慧。禪修的過程，猶如努力不停地磨擦兩塊木頭，以獲得所需的熱力來生火。

6. 同樣的，在內觀禪修中的注意（或標記），不論是什麼現象產生了，都應持續不斷地注意，當中不可間斷。例如，如果有難以忍受的癢

的感受生起而想要抓癢，那麼禪修者就需注意這「感受」和要抓癢的「欲望」，不可立刻為了要消除癢的感受而直接抓癢。

7. 如果持續不斷地注意，癢的感受逐漸消失了，禪修者就可再回到注意腹部的上升與下降。如果癢的感受實際並沒有消失，那麼當然就可用抓癢以消除它，但是，事前須注意到這個抓癢的「欲望」。所有消除癢的動作都要注意到，特別是「接觸」、「拉」、「推」和「抓」的動作，最後，再回到注意腹部的上升和下降。

五、改換姿勢

1. 每次改換姿勢時，就先注意這個要改換的意念或欲望，接著仔細的注意每一個動作，例如從坐姿起身、提起手、移動它、伸出它。姿勢的改換與注意之心要能一致。當身體向前搖動時，要注意它。起身時，身體變輕和上升，將心注意於這些動作上，輕柔地注意（或標記）著「上升、上升」。

2. 禪修者須舉止如一個衰弱的人。健康的人起身容易，快捷或突然。衰弱的人就不如此，起身緩慢而柔和。背痛的人也一樣，需緩慢的起身以減少背部的痛楚。

3. 禪修者也是如此，在改換姿勢時要緩慢而柔和，這樣才能有良好的正念、定力及內觀。所以，開始時動作要輕柔、緩慢。起身時，禪修者要輕柔猶如衰弱者，同時注意「升起、升起」。不但如此，對眼睛所看到的，就當作不曾見到一樣；對耳朵所聽到的，亦是如此。禪修時，禪修者只在乎注意（標記），而不必去理會所見或所聽的。所以，不論看到或聽到奇特或顯著的東西，他就當作沒有看到或沒有聽到一樣，只要細心地注意（標記）。

4. 當移動身體時，禪修者須緩慢地移動，猶如衰弱的人，輕柔地移動手腳，彎曲或伸直它們，低頭或抬頭，這些動作需輕柔。當從坐姿要起身時，他的行動需緩慢，注意「起身、起身」。當伸直身體及站立時，注意「站立、站立」；當向四處看時，注意「看、看」。當走時，注意步伐是左或是右，並覺知所有從提足到落足的連續動

作。注意每一個步伐是右腳或左腳，這是走得快時所應該注意的方式。當快步走時和走較遠路時，只需如此注意（標記）就夠了。

六、行住坐臥

1. 至於慢步走時或來回經行時，在每個步子中，須注意三個階段：提足、往前移足及落足。要從提足和落足的動作開始注意。提足時要好好覺知，落足時也如此，要好好覺知落足的重感。

2. 走時須注意每一步的「提起」及「落下」，經過大約兩天後，這種注意就會變得容易。其後就注意三個階段：「提起、前移、落下」。開始時，只注意一或兩個階段就已足夠：走快時，只需注意「右步、左步」，走慢時就注意「提起、落下」。如果走時想坐下，就注意「想坐下、想坐下」。坐下時，就專注身體坐下時的重感。

3. 坐下後，就注意安置手腳的動作。當沒有這些動作而身體靜止不動時，就注意腹部的上升與下降。如此注意時，如果肢體上感到緊和熱的感受生起，就注意它們。而後再回到腹部的「上升、下降」。如果這時生起躺下的欲望，就注意它並在躺下時，注意腳和手的動作。手的提起、手移動、手肘碰地、身體轉移、伸腳、慢慢的準備躺下時身體的傾側，這些動作都需給予注意。

4. 當躺下時須給予注意，這是重要的。在這動作的過程中（躺下時）可獲得特別的睿智（道智和果智）。當「定」和「智」強時，這睿智隨時可能產生，它可在一個彎臂或一個伸臂時產生。這就是阿難尊者證得阿羅漢的過程。

5. 阿難尊者勇猛精進，想在第一次結集佛法的前夕證得阿羅漢。他整晚練習身念住的內觀方法，注意他的步伐：右和左、提起、前移、落下，注意一個接著一個現象的發生：走的欲望和走時身體的動作。雖然他不停地練習直到將近凌晨，但還無法成功證得阿羅漢果。他覺察到他已過度練習行禪。為了要平衡「定」和「精進」，他應修習臥禪一下子，所以他就進入臥室。他坐在床上，接著躺下。當他如此做，並注意「躺下、躺下」時，他即刻證得阿羅漢果。

6. 在躺下前，阿難尊者只是預流果。從預流果，他繼續練習禪修，依次達到一來果、不還果和阿羅漢果。只在片刻之間，他獲得這三個相續的果位。試記取阿難尊者證得阿羅漢果這個例子，這種證悟隨時可以出現，不須花很長的時間。

7. 這就是為什麼禪修者須每一時刻都要精進地注意。不可放鬆注意力，不要以為「這一點點的懈怠不會有多大的影響」。所有的動作，包括躺下時如何安置手、腳，都需小心和毫不放鬆地給予注意。如果沒有動作而靜止時，就回到注意腹部的上升與下降。即使時間已晚，到了睡眠時間，也不可不再注意。一個認真和勇猛精進的禪修者必須一直練習正念，好似他可以放棄睡眠似的，他要繼續禪修直到入睡。如果禪修進展很好，他不會入睡。如果昏沈，他就會入睡。當他想睡時，他須注意「欲睡、欲睡」；如果眼皮垂下時，就注意「垂下、垂下」；如果感到眼皮沈重，就注意「沈重」；如果眼睛感到痠痛，就注意「痠痛」。這樣的給予注意，昏沈可能會消失而眼睛就變得「明亮」。那麼，禪修者須注意「明亮、明亮」，然後繼續回到注意腹部的上升及下降。

8. 但是禪修者雖堅持繼續禪修，如果真正的睡意侵入時，他會入睡。睡覺並非是一件難事，其實那是件容易的事。如果躺著禪修，就會慢慢的感到昏沈，然後入睡。這就是為什麼初學者不可多修臥禪，他須多修坐禪及行禪。但是，如果時間已晚，是睡覺時間，就須修臥禪，注意腹部的上升與下降，就會自然地入睡。

9. 禪修者睡覺的時間就是休息的時間，但認真嚴肅的禪修者須限制他的睡眠時間為四個小時。這是佛陀所訂的「子夜時間」。四小時的睡眠已足夠了。如果初學者認為四小時對健康尚嫌不足，他可延長到五或六個小時。六個小時的睡眠顯然對健康是足夠的了。

10. 禪修者一睡醒，他應立刻恢復注意。真正努力禪修，欲獲得道和果智的禪修者只有在睡覺時才休息，其他清醒時間就持續注意而不休息。所以，當他一睡醒，就應注意這清醒的心態是「清醒、清醒」。如果他還不能如此覺知，他須開始注意腹部的上升與下降。如果想

從床上起來，他須注意「想起來、想起來」，接著，他應繼續注意移動手和腳的動作。當他抬頭和起身時，就注意「起來、起來」；當他坐下時，注意「坐下、坐下」；當他安置手腳時的任何移動，須注意這一切的動作。如果沒有這些移動，只是靜坐著，就注意腹部的上升與下降。

11.洗臉和洗澡時，也須給予注意，因為這些動作比較快，所以應儘可能注意越多的動作。還有穿衣、整理床鋪、開門、關門等這些動作也須儘量細心注意。

七、進餐

1. 當禪修者進餐並望向桌子時，就應注意「看、看」。伸手取食物、觸到食物、拿食物、把食物拿到口邊、低下頭並把食物放入口中、放下手臂、再抬頭，這些動作都需給予適時的注意。

2. 當咀嚼食物時，須注意「咀嚼、咀嚼」；當知道食物的滋味時，就注意「知道、知道」；當品嚐食物和吞下、食物經過喉嚨時，都需注意這一切的發生。這就是禪修者一口一口吃時要如何注意。取湯時，所有的動作，如伸手、拿著湯匙和舀湯等都需給予注意。在進餐時要注意這些動作是比較困難的，因為有這麼多動作須觀察和注意。初學者可能會遺漏一些應注意的動作，但他須下決心去注意一切。當然，他可能會遺漏一些，但當他的定力增強時，他就可以對所有發生的都給予注意。

八、結論

1. 好了，我已提及這麼多東西供禪修者去注意，但是，簡而言之，只有很少的東西須注意。當走得快時，就注意「右步、左步」；慢走時就注意「提起、落下」；當靜坐時，只要注意腹部的上升和下降；躺著時，如果沒有特別的東西可注意，也一樣去注意腹部的升降。當注意時，如果東想西想，就注意心識活動的生起，然後回到注意腹部的升降。當緊、痛和癢的感受生起時，就注意這些感覺，然後回到腹部的升降。當肢體彎曲、伸展和移動，頭低下、抬起，身體

搖動、伸直時，都需注意，然後回到注意腹部的上升和下降。

2. 當禪修者繼續注意，他就能注意到越來越多現象的發生。開始時，他東想西想，可能沒有注意到許多東西，但是，他不用灰心，每位初學者都會遭遇這些相同的困難，當他修習久了，就能覺知到每次的胡思亂想，直到最後心中不再有妄念。這時，心繫念於所注意的目標，他的正念就和所注意的目標（如腹部的升降）幾乎同步。（換言之，腹部上升就立刻注意到，腹部下降也如此。）

3. 所注意的身體對象與能注意的心是「成對」發生的。在這過程中，沒有人或個人，只有所注意的身體對象與能注意的心成對發生。禪修者可以確實經歷到這個過程。當注意腹部的上升與下降時，他能分辨出腹部的上升為身體現象而能注意之心為精神現象。腹部的下降也如此。禪修者將很清楚的體會到精神與身體現象是同時發生。

4. 如此，禪修者自己將清楚知道，每次的注意只有物質（身體）是所注意的對象，以及心對它給予注意。這種智慧叫做「名色識別智」，這是內觀智慧的開始。正確的獲得這種智慧是重要的。當禪修者繼續地注意，這智慧將導致分辨因與果的智慧，這種智慧叫做「緣攝受智」。

5. 當禪修者繼續注意，他可親身體驗到凡是生起的不久即滅去。常人以為身心現象二者在一生是持續不變的，也就是從小到大沒有變，實際上並非如此。沒有現象是永恆不變的。所有的現象生滅得如此快，快到比一眨眼的時間還短。禪修者只要繼續注意，他自己就能明白這些。他將會確信所有這些現象都是無常。這種確信叫做「無常隨觀智」。

6. 這種智將引導入「苦隨觀智」，體驗到所有無常都是苦。禪修者也可能遭到多種身體上的苦，這些都是「苦蘊」。這也是「苦隨觀智」。接著禪修者將確信這些身心現象是順著自然發生的，不依任何人的心願也不受任何人的控制。它們不是個人或自我所構成，這種體認就是「無我隨觀智」。

7. 當他繼續禪修，禪修者會確實體驗到所有這些現象都是無常、苦和無我，他將證得涅槃。過去諸佛、阿羅漢和聖者們都依這條道路證得涅槃。所有的禪修者須知他們現在正在這條「念住」的道路上，希望圓滿證得道智、果智和涅槃法，並使他們的功德（波羅蜜）成熟。他們將體驗到諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的正定和智慧。這些經驗是他們從前所不曾體驗到的，所以他們對這些應感到高興。

8. 他們不久將體驗到如同過去諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的道智、果智及涅槃法。其實，這些法可在一個月、二十天或十五天的禪修練習中經驗到。那些已累積功德成熟的人，甚至可以在七天內體驗這些。

9. 所以，禪修者須有信心，將在上列的時日內獲得這些法，他將滅除我見和疑惑，並能免除來世生在惡道的危險。他要有這種信心來繼續禪修。

   願你們都能好好地禪修，並且迅速證得諸佛、阿羅漢及聖者所體驗的涅槃。

善哉！善哉！善哉！

《內觀禪修基礎》

一、簡介

1. 現今不用特別介紹，每個人都說內觀禪修很好。二十年前(約西元一九四〇年)，就有所不同，當時的人們以為內觀禪修是限於比丘和隱士，而不適於他們。當我們開始傳授內觀禪修時，有一段艱辛的日子。現在情況已改觀了。今日人們一直請求我們講講內觀。但是，當我們告訴他們內觀禪修的簡單真相時，他們似乎難以欣賞，有的人甚至起身走開。我們不應該責備他們，他們尚未具有禪修背景來了解任何東西。

2. 有的人以為寂止就是內觀。有的人說內觀禪修與寂止禪修並無不同。有的人把內觀禪修說得太艱深而難以實踐，他們的聽眾心中充滿了困惑而離開。為了讓這些人受益，我們將說明內觀禪修的要素。

二、寂止與內觀

1. 我們禪修什麼？我們如何發展內觀？這是一個很重要的問題。

2. 有兩種禪修：發展寂止和發展內觀。禪修於十遍處只能產生寂止，不是內觀。禪修於十不淨(例如：腫脹的屍體)，也只能產生寂止，不是內觀。十隨念，例如憶念佛、法等，也只能發展寂止，不是內觀。禪修於三十二種身體成分，例如「髮、爪、齒、皮」，也不是內觀，它們只能發展專注。

3. 正念於呼吸也是發展專注，但是由此能發展出內觀。然而《清淨道論》將它包括在專注的項目中，所以我們在此也如此稱它作「寂止」。接著有四梵住：慈、悲、喜、捨，以及四無色狀態導至四無色禪那，而後，有厭食想，所有這些都是專注禪修（寂止）。

4. 當你禪修於體內的四大元素，它被稱作「四界差別」。雖然它是一種專注禪修，但它可以幫助發展內觀。

5. 所有這四十種禪修的項目都是發展專注，只有呼吸和四界差別(分析元素)與內觀有關，其他不能產生內觀。如果你要獲得內觀，你要進一步用功。

6, 再回到我們的問題：如何發展內觀？答案是：我們禪修於五取蘊來發展內觀。眾生的身心就是取蘊。可能由於貪欲而對它們執取，這種情形，它被稱為「感官對象的執取」。或者可能由於邪見而錯誤地執取，這種情形，它被稱為「以邪見執取」。你須禪修於它們並看清它們的實相，否則，你將由於貪欲和邪見而執取它們。一旦看清它們的實相，你便不再執取它們。你如是發展內觀。我們將詳細討論五取蘊。

三、五蘊

1. 五取蘊是色、受、想、行、識。它們是什麼？它們是你時時刻刻所體驗到的東西。你不須到別處尋找它們，它們就在你自身。當你看時，它們就在看的地方；當你聽時，它們就在聽的地方；當你嗅、嚐、觸或想時，它們就在嗅、嚐、觸、想的地方。

2. 當你彎曲、伸展或移動肢體時，五蘊就在彎曲、伸展或移動的地方，只是你不知它們就是五蘊。這是因為你沒有禪修於它們，所以不知道它們的實相。不知道它們的實相，你就會以貪愛和邪見來執取它們。

3. 當你彎曲，發生什麼了？它始於生起彎曲的心念，接著是身體一個接一個的彎曲過程。在彎曲的心念中，有四種屬於心理的蘊。要彎曲的心是「識」。當你想彎曲，然後彎曲，你可能做時感到樂、苦或不苦不樂。如果你快樂地彎曲，那就有樂受。如果你不快樂或生氣地彎曲，那就有苦受。如果你不苦不樂地彎曲，那就有不苦不樂受。所以，當你想彎曲時，存在著「受蘊」。接著存在著「想」，也就是辨別彎曲的蘊。然後，存在著促使你去彎曲的心理，它好似在說：「彎曲！彎曲！」，這就是「行」。所以，在彎曲的心念中，有受、想、行、識，這四種是屬於心理的蘊。彎曲的動作則是物質或「色」，這是物質的蘊。如此，彎曲的心念和彎曲的動作合成五蘊。

4. 所以，在彎曲手臂的一個動作中，就存在著五蘊。你移動一次，就有五蘊的呈現，你再次移動，就有更多的五蘊。如果你沒有正確地禪修於它們，也沒有正確地知道它們，我們不告訴你所發生的情形，你自己自身去了知，你會想著什麼？

5. 好，你想著「我要彎曲」和「我在彎曲」，不是嗎？每個人都如此。問小孩們，他們會給予同樣的回答；問那些懂得讀和寫的成人，說出他心中所想的，也得同樣的回答；但因他書讀得多，他將架構適合經典的答案而說：「名和色」。這並非他自己本身所知道的，只是架構出來適合經典。在他內心深處，他正在想：「這是『我』要彎曲，這是『我』在彎曲，這是『我』要移動，這是『我』在移動。」他也想：「這個『我』以前存在、現在存在、將來也存在。『我』永遠存在。」這種想法稱為「常見」。沒有人會想：「這個彎曲的心念只存在於現在。」一般人一直想：「這心以前存在著。以前存在的同一個『我』現在正想著彎曲。」他們也想：「現在正在思想的『我』存在著，未來也將繼續存在著。」

6. 當你彎曲或移動肢體時，你想：「以前存在的相同的肢體，現在正在移動。以前存在的相同的『我』，現在正在移動」。移動後，你又想：「這肢體、這『我』，永遠存在。」你不曾想過它們滅去了。這也是常見。這是把無常執取為「常」，無我執取為「我」。

7. 當你順著欲念彎曲或伸展，你認為很愉快。例如，你覺得手臂僵硬，便移動或重新放置它，僵硬消失了，你感到舒服。你認為非常愉快。你認為這是快樂。舞蹈員和業餘舞蹈員在跳舞時，彎曲和伸展，認為如此做非常愉快。他們喜悅於此，並對自己感到滿意。當你們在一起談天時，你們時常搖手擺頭並感到高興。你認為這是快樂。當你所做的事成功了，你再次認為這很好，這是快樂。這是你們如何由於貪愛、執取於事物而喜悅。你們把無常的當作常而感到喜悅。苦、無我的五蘊，只不過是名與色的聚集，你卻當作是「樂、我」而感到喜悅。你對它們感到喜悅並執取。你也誤認為它們是「我」而執著它們。

8. 所以，當你彎曲、伸展或移動四肢時，「我將彎曲」的想法是取蘊；彎曲的動作是取蘊。「我將伸展」的想法是取蘊；伸展的動作是取蘊。「我將移動」的想法是取蘊；移動的動作是取蘊。當我們談及禪修於取蘊時，就是指這些事物。

9. 同樣的事物也發生在看、聽等。當你看時，「眼睛」顯現著，「所看的對象」也是如此。這兩者是物質，不能認知。但是，如果一個人在看的時候忘了禪修，就會執取它們。會認為全身連同眼睛是

常、樂、我，並執取它。會認為所看到的整個物質的世界連同所見到的對象是常、美、樂、我，並執取它。所以，眼睛和所看的對象（色）都是取蘊。

10.當你看時，「看」也顯現著。這包括四種屬於心理的蘊。看的單純覺知就是「識蘊」。看時的樂或苦是受蘊，辨別所看見的對象是想蘊，使注意移向看的是行蘊。它們組成四種心理的蘊。

11.當一個人在看時，若忘了禪修，將會認為：「看」已經存在而且現在還存在著。或者，當一個人看到好的事物，可能會想：「看是好的。」如此想著，他將追尋好的和妙的事物來享受看。他用掉錢、睡眠和健康去看表演和影片，因為他認為這樣做很好。如果一個人不認為這是好的，他將不會浪費金錢或損傷健康。凡認為所看的或享受的是「我」、「我在享受」，就是以貪愛和邪見去執取。因為執取，所以在看時所顯現的名與色就稱作取蘊。

12.你以同樣的方式執取於聽、嗅、嚐、觸或想。你把能思考、想像和憶念的心，執取為「我」。所以，五取蘊不外是當一個人見聞覺知時，顯現於六根門的名色。你必須試著如實看清這些蘊的實相。禪修於它們並且如實看清它們，這就是內觀智慧。

四、智慧與解脫

1.「內觀禪修是禪修於五取蘊」，這是合乎佛陀的教導。佛陀的教導稱做「經」，它的意思是「線」。當一個木匠要削平或鋸一塊木材時，他用線畫一條直線。同樣地，當我們要過著聖者的生活，我們用「線」或「經」來規範我們的行為。佛陀已給我們線或指導來訓練道德、培養定力和增長智慧。你不可以脫離此線，隨便地講話或行動。

2. 有關禪修於五取蘊，從經典中引述一些：

「諸比丘！色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。」(《相應部》第三冊第30頁)

你必須禪修使你了悟這個無常、苦、無我的物質（色），確實是無

常、苦、無我。你應同樣地禪修於受、想、行、識。

3. 觀察這些蘊是無常、苦、無我有何用？佛陀告訴我們：

「有聞之聖弟子，如是觀色，厭離色、厭離受（想、行、識）等。」(《相應部》第三冊第29頁)

了悟五蘊無常、苦、無我的人，厭棄色，厭棄受、想、行、識。

「厭離而離欲。」

這是說他已達到聖道。

「離欲而解脫。」

當他達到無貪的聖道，他也已達到解脫煩惱的四種果位。

「解脫即生解脫智。」

當你已解脫，你自己知道確實如此。換言之，當你已成為一位斷盡煩惱的阿羅漢，你自己清楚你已滅盡煩惱。

4. 所有這些引用是從無常相關的經文，並且有很多這類的經典。整個《相應部》<蘊品>就是收集這些。其中《戒經》（《相應部》第三冊238-240頁)和《有聞經》特別值得注意。

在這兩部經裡，摩訶拘絺羅尊者向舍利弗尊者提出一些問題，舍利弗給予很簡短而生動的回答。摩訶拘絺羅問：

「舍利弗！戒具足之比丘，應以何法如理作意耶？」

注意這個問題中的「戒具足（有德行）」。如果你想要練習內觀禪修以證得道、果及涅槃，最低資格你需要有德行。如果你沒有德行，你不可能期望更高的定力與智慧。舍利弗尊者回答：

「拘絺羅！戒具足之比丘，應如理作意：五取蘊是無常、苦、病、癰、刺、痛、病、他（敵）、壞、空、無我。」

如此禪修有何好處？舍利弗尊者繼續回答：

「友！於此戒具足之比丘，若如理作意：此五取蘊是無常…，則當現證預流果。」

所以，如果你要成為預流聖者而不再投生四惡趣，你必須禪修於五取蘊，了悟它們的無常、苦、無我。

但這並非全部，你也可以成為阿羅漢，摩訶拘絺羅尊者繼續問：

「舍利弗！預流之比丘應以何法如理作意耶？」

舍利弗尊者回答說，一位預流聖者所需徹底注意的，也是五取蘊，注意它們是無常、苦、無我。結果，他進入一來聖者。一來聖者禪修於什麼呢？同樣是五取蘊。接著他成為不還聖者。不還聖者禪修於什麼呢？也是五蘊。然後成為一位阿羅漢。阿羅漢禪修於什麼呢？也是五蘊。由此可以明顯地看出，即使是已成為阿羅漢，五蘊是必須禪修的對象。

5. 阿羅漢如此禪修有什麼好處呢？他將成為獨覺嗎？或成為正等覺者嗎？不，都不是。他將以阿羅漢的身份脫離輪迴，進入涅槃。阿羅漢不再有未斷或未除的煩惱。一切的煩惱都已斷已除。所以，他不用再斷尚未斷除的煩惱，他無須再圓滿任何德行、定力與智慧。一切的德行、定力與智慧所應圓滿的都已圓滿了。所以他無須再圓滿未圓滿的或增加那已圓滿的。內觀的修習（觀察五蘊）對阿羅漢不帶來這方面的好處（更無所作、無已辦之增益）。

6. 阿羅漢再禪修於五蘊所獲得的好處之一，是快樂地活在世間（現法樂住）。儘管他是阿羅漢，如果他不維持禪修，不靜與不舒服不時會從六個根門進入。不靜並非指精神苦惱，而是由於感官對象（外塵）不斷的出現，他的內心覺知不靜，如此而已。不用說阿羅漢，今日我們的禪修者沈浸於練習時，對感官對象常感到不舒服。當他們從禪修中心回到家裡，他們看到這事，聽到那事，忙於各種生意洽談，一點也不安寧，所以，他們想再回到禪修中心。但是，有些人，這種不靜感並不持久，只持續四、五或十天，家庭生活很快征服了他們，他們對家庭生活感到快樂並回復家庭責任。阿羅漢永不回復他以前的習慣。如果他遇到各種感官對象而沒有禪修時，只是覺知不靜。只有當他沈浸於內觀禪修時，他內心才會覺知安寧。所

以，禪修於五取蘊使阿羅漢在世間活得安樂。

7. 再者，當他努力活在禪修時，對無常、苦、無我的正念及正知會不斷生起，這是另一項好處。一位在禪修中正念與正知不斷生起的阿羅漢，被稱作「常住正念」。這種人可在任何時刻隨時間的長短享受所證得的果位。

8. 為了這兩種好處—在世間生活得安樂（現法樂住）和正念正知，阿羅漢活在禪修中。

9. 以上為舍利弗尊者在《戒經》裡所給的答案。同樣的答案也發現在《有聞經》。唯一的不同是，《戒經》所用的詞是「戒具足」（美德），而《有聞經》所用的是「有聞」（有相當了解），其他的用詞都一樣。根據這兩部經和其他有關「蘊」的經典，可以歸納出下列的結論：「內觀智慧是來自於禪修於五取蘊。」

10. 現在回到由六根門所生起的執取。當人們看的時候，他們認為自己或他人是「常」、過去存在、現在存在、未來存在、永遠存在。他們認為他們是「樂」、好的或美的。他們認為他們是活著的自體（我）。當他們聽、嗅、嚐或觸的時候，也如此認為。這「觸」（根塵接觸）傳遍有血有肉的全身。觸一生起，執取也生起。前面所述肢體的彎曲、伸展或移動都是觸的例子。腹部的上升與下降也是這樣。這些，我們後面將加以詳述。

11. 當一個人在思考或想像時，他想著「曾存在過的『我』現在正在思考，想著『我』繼續存在著。」所以，他以為自己是「常」、「我」。他也認為思考或想像是享受、很愉快，他認為這是「樂」。如果跟他說思考會消失，他就無法接受。他感到不快樂，這是因為他執取於它。

12. 如此，一個人執取於出現在六根門的事物為常、樂、我。因貪愛而喜悅並執取於它，因邪見而錯誤地執取於它。你必須禪修於這些引生執取的五蘊。

五、正確的方法

1. 當你禪修時，要有方法。只有正確的方法才能產生內觀智慧。如果

你將事物看成「常」，如何會產生內觀智慧呢？如果你將它們看成「樂」、美，靈魂、「我」，如何能產生內觀智慧呢？

2. 心與身（名與色）是無常。你要禪修於這些無常的事物，如實看到它們是無常的實相。它們生起、滅去，並且不斷壓迫你，所以它們是可怕的、苦的。你要禪修於它們，如實看到它們是苦。它們只是過程，沒有個人、靈魂、我。你要禪修於它們，看到無個人、無靈魂、無我。你應試著如實地看清它們。

3. 所以，每次你看、聽、觸或知覺時，你應試著如實看清那由六根門生起的身心過程。看時，你應注意（給予標記）「看、看」。同樣地，聽時，注意「聽、聽」：嗅時，注意「嗅」；嚐時，注意「嚐」；觸時，注意「觸」。倦、熱、痛，以及從觸生起的難忍而不悅的感受，要注意它們是倦、熱、痛等等。念頭、想法也會出現，當它們生起時，要注意（給予標記）：念頭、想像、愉快、高興。但對初學者而言，很難觀察由六根門生起的一切，他應從其中一些開始。

4. 你禪修於此，當你入出息時，腹部的升降特別顯著。你先觀察這個運動，升起時，你觀察它是「升起」；下降時，你觀察它是「下降」。經典沒有觀察「上升」與「下降」的專門用語。不慣於禪修練習的人藐視地說：「上升、下降與經典無關，它們沒什麼。」他們認為它們沒什麼，因為它們不是以經典的術語出現。

5. 但事實上，它們是有意義的。上升是真實的，下降是真實的，風大的運動是真實的。我們用口語「上升」與「下降」是為了方便，在經典的專門術語上，「上升」與「下降」是「風大」。如果你注意觀察腹部，當它上升與下降時，存在著擴張、運動、傳遞。在此，擴張是風大的特性，運動是它的作用，傳遞是它的現起。如實了知風大意即知道它的特性、作用和現起。我們禪修以了解它們。

6. 內觀始於對身心（名色）的確知。為了達成，禪修者由身（色）開始，如何呢？

「(禪修者)要從特性、作用等去了知。」（《清淨道論》）

當你開始禪修於名或色，你應從特性或性質(作用)下手。「等」是

指現起。

7. 於此，《攝阿毗達摩義論》切中要點地說：

「見清淨是了解名和色的特性、作用（性質）、現起和近因。」

這意思是：內觀始於「名色識別智」。在七清淨中，首先圓滿戒清淨和心清淨，接著開始見清淨。為了達到「名色識別智」和見清淨，你須禪修於名與色，知道它們的特性、作用（性質）、現起和近因。一旦了知它們，你就獲得「名色識別智」。一旦此智成熟，你就培養了見清淨。

此處，「了解名和色的特性」，是了解名和色的內在自性；「了解它們的性質」，是了解它們的作用；「現起」是它們顯現的樣子。在禪修練習的最初階段還不須去了解「近因」。所以，我們將只解說特性、作用和現起。

8. 在《清淨道論》與剛引述的《攝阿毗達摩義論》中沒有指出，以名字、數字、物質粒子或連續不斷的過程來禪修於名色。只指出應禪修於它們的特性、作用和現起。一個人對此須小心注意，不然可能導致名字、數字、粒子或過程的概念。註疏說：你需以它們的特性、作用和現起來禪修於名色，故當禪修於風大時，應以它的特性、作用和現起來做。什麼是風大的特性呢？它是支持的特性，這是它內在的自性，風大就是如此。什麼是風大的作用呢？它是運動。什麼是它的現起呢？是傳遞。現起是顯現在禪修者智力上的東西。當他禪修於風大時，在他的智力上顯現傳遞、推、拉的東西，這是風大的現起。當你禪修於腹部的上升和下降時，一切擴張、運動、傳遞都變得明顯。這些是風大的特性、作用與現起。

9. 風大是很重要的。對《念住經》中「觀身」的章節：「身體姿勢」與「正知」，註疏者強調風大。這是佛陀的教導：

「當走時，他覺知『我在走』。」

佛陀指導我們要正念於行走，每次走時都應注意「走、走」。註疏者說明從禪修中，智慧如何生起：

「我正在走的念頭生起時，即產生風，風產生了通知。當風散佈而將全身移前，這就稱做走。」

這意思是說：慣於每次走時禪修於「走、走」的禪修者，會如此體驗：首先「我將走」的心念生起。這心念產生全身的拉緊而使色身向前移動。我們就說這是「我在走」或「他在走」。實際上，沒有我或他在走，只有走的心念及色身在走，這是禪修者的體驗。在此，註疏的解釋強調對風大運動的體驗。所以，如果你由風大的特性、作用和現起了解風大，你就可確定禪修是否正確。

10. 風大有支持的特性。足球以風裝滿並支持著，使球脹大和保持堅硬。在口語上，我們說球飽滿、堅硬；在哲學用詞上，則是風大支持它。當你伸展手臂時，那兒感到有些僵硬，這是風大支持著。同樣地，當你以身體或頭壓在充氣的枕頭或墊子，你的身體或頭不會下沈，這是因為枕頭或墊子裡的風大支持著你。一堆磚中，底下的磚支持著上面的磚，如果底下的磚不支持，上面的將塌下。同樣地，人體內充滿風大來支持身體才能站得堅穩。我們說「堅」是相對的，如有更堅固的，我們可能稱它為「鬆」；如有更鬆的，它再次被稱為「堅」。

11. 風大的作用是運動。當它強時，就從一處運動到另一處。風大使身體彎曲、伸展、坐、起、去或來。那些沒有內觀禪修的練習者常說：「如果你注意『彎曲、伸展』，只有像手臂的觀念會產生。如果你注意『左、右』，只有像腳的觀念會出現。如果你注意『上升、下降』，只有像腹部的觀念會出現。」這對一些初學者可能是真的。但若認為觀念會不斷地出現是不對的。對初學者而言，觀念與實相會同時出現。有的人指導初學者只禪修於實相，這是不可能的。開始就要忘記觀念是不實際的。將觀念配合實相兩者來觀察是可行的。佛陀他用觀念的言語告訴我們，當我們在走、曲伸時，要覺知「我正在走」等。他不用實相的言語告訴我們要覺知「這是支持、運動」等。雖然禪修時用觀念言語，像「走、曲、伸」，當正念與定力增強時，一切觀念就消失，只有實相生起，像支持和運動。當你達到「壞滅隨觀智」時，雖然你禪修於「走、走」，但不會有腳或身體的顯現，只有持續的運動。雖然你禪修於「彎曲、彎曲」，但不會有任何手臂或腳，只有運動。雖然你禪修於「升、降」，但

沒有腹部或身體的想像，只有出與入的運動。這些運動與擺動都是風大的作用。

12. 在禪修者心中顯現的推出或拉入是風大的現起。當你彎曲或伸展手臂時，猶如有東西在拉入或推出。這情形在行走時更明顯。藉由注意「走，右步、左步、提起、推前、落下」而使定力增加的禪修者，這種向前運動變得很明顯，好像後面有推動力。腳似乎自動地推向前。腳如何向前動而不須禪修者費力是非常明顯的。這樣注意行走很美妙，以致有人花很多時間如此走。

13. 所以，當你禪修於風大，應經由它支持的特性、運動的作用和傳遞的現起來了知它。只有如此，你的智慧才正確並且如實。

14. 你可能問：「我們是否在學習特性、作用和現起後才禪修？」不，你不用學習它們。如果你禪修於生起的名與色，你也將了知其特性、作用與現起。當你禪修於生起的名色，由其特性、作用與現起而了知之外，別無其他方法。當你在下雨天仰望天空，你看到閃電，這亮光是閃電的特性。當閃電亮，黑暗就被驅除。驅除黑暗是閃電的作用、工作。你也看到它的樣子——是否長、短、弧形、圓形、直或廣。你一下子看到它的特性、作用與現起，只是你可能無法說出亮光為其特性、驅除黑暗為其作用、它的形狀或外型為其現起，但是你看到了它們。

15. 同樣地，當你禪修於生起的名色，你知道它所有的特性、作用和現起。你不用學習它們。一些有學問的人以為在禪修前你要先學習它們。並非如此。你所學的只是觀念，不是實相。禪修者審察生起的名色，了知它們就好像以自己的手摸到它們。他不用學習它們。例如有象在你眼前，你不須去看象的圖畫。

16. 禪修者禪修於腹部的上升與下降，知道了緊或鬆——它的特性。

17. 他知道入或出的運動——它的作用。他也知道它的拉和推——它的現　起。假如他如實知道這些事物，他需要學習它們嗎？假如他只求自己覺悟，他不需要，但是假如他要教導他人，他需要學習。

18. 當你禪修於「右步、左步」，你知道每一步伐的張力——它的特

性。你知道移動——它的作用。你也知道傳送——它的現起。這是適當的智慧、正確的智慧。

19. 現在，你想知道一個人如何知道特性等，只要試著禪修於生起的現象。在你的身體某部份一定有些熱、痛、倦、疼。這些是難忍的苦受。以你的智力，專注於這苦受並注意「熱、熱」或「痛、痛」，你將發現到你正經歷不愉悅的經驗和苦。這就是苦的特性——經由不愉快的經驗。

20. 當苦受出現，你變得心情壞。如果苦受只有一些，就有一些壞心情；如果苦受很強烈，那就心情很壞。即使那些意志堅強的人，若苦受強烈也將心情很壞。一旦你很疲倦，你甚至不能移動。這使人心情壞是苦受的作用。我們說心情就是心王。當心王低落時，它的心所也低落。

21. 苦受的現起是身體的壓迫感，它呈現為身體的痛苦，對禪修者的智力來說，它是難以忍受的。當他禪修於「熱、熱」「痛、痛」，它呈現為身上難忍的壓迫感。它顯現太多使人呻吟。

22. 如果你禪修於身上生起的苦受時，你了知討厭的接觸對象之體驗——它的特性；相關情緒的變壞——它的作用；身體的痛苦——它的現起。這是禪修者獲得智慧的方法。

六、心

1. 你也可禪修於心。心能認知和思考。所以，思考和想像的是心。每當它生起時，禪修此心是「思考、想像、沈思」。你將發現它有朝向對象、認知對象的內在性質。這是心的特性，就如所說：「心有認知的特性。」每種心能認知。眼識認知對象，耳識、鼻識、舌識、身識和意識也是這樣。

2. 集體工作時，有一個領袖。心識是認知出現在任何感官對象的領袖。當可見的對象在眼前出現，心識先認知它，接著是受、想、貪愛、喜悅、不喜歡、羨慕等。同樣地，當聽的對象在耳朵出現，心識先認知它。思想或想像時，則更明顯。當你禪修於「升、降」等時，如果念頭出現，你要注意這念頭。如果在它出現的那一刻你能

注意它，它立刻消失。如你不能這樣，它的一些跟隨者，像喜、愛等就會接連生起。禪修者就會了悟心識如何是領袖——它的作用。

「一切事物以心為前導。」（《法句經》第一偈）

3. 假如每當心識生起，你就注意它，你會很清楚地看到它如何扮演領袖的角色，朝向那對象。

4. 註疏裡再次說：「心識有延續的現起。」當你禪修於「升、降」等，心有時會跑開。你注意它，它就滅去。接著另一個心識生起，你注意它，它就滅去。另一個心識接著生起，再次的注意它，它再次滅去。另一個識又生起。你要注意很多這些生起與滅去的心識。禪修者了悟到：「心識是連續的事件，一個接一個的生滅。當一個滅去，另一個生起。」所以，你了悟到心識的連續現起。了悟這些的禪修者也了悟死與生。「死一點也不陌生，它就如同我所注意的心識每一刻的滅去。再生就同我正注意的心識那樣生起，連續著前一個。」

5. 為了證明一個人即使未曾學習它們，也可了解事物的特性、作用和現起，我們已選出物質的風大、心理的苦受和心識，你只須在它們生起時禪修於它們。同樣地，可應用於其他的心理與物質。如果你在它們生起時禪修於它們，你將了解它們的特性、作用和現起。禪修的初學者只能經由特性、作用和現起來禪修和了解心理與物質的取蘊。在最初階段的「名色識別智」和「緣攝受智」，它們是內觀禪修的基礎，明白這些就夠了。當你達到真正的內觀智慧，像「思惟智」時，你就知道無常、苦和無我的性質。

七、為何和何時

1. 現在有問題生起：為何我們禪修於取蘊？在時間方面，我們何時禪修(於取蘊)？當它們已成過去、在它們到來之前或在它們生起時？

2. 我們為何禪修？我們禪修於取蘊是為了世間財富為了去除病痛？為了天眼通？為了浮在空中和此類的超自然力？內觀禪修不以這些為目標。有的人因禪修而治癒嚴重的疾病。佛陀時期，圓滿內觀禪修的人有的擁有超自然力。現今的人如果修行圓滿也可能會擁有這些力量。但是獲得這些力量並非內觀禪修的基本目標。

3. 我們應禪修於過去已逝的現象嗎？我們應禪修於未來的現象嗎？我們應禪修於現在的現象嗎？或者，我們要禪修於非過去、非未來和非現在的現象，而是我們從書上閱讀而生起的想像嗎？對這些問題的答案是：我們禪修是為了不執著，而我們禪修於正在生起的現象。

4. 是的，未禪修的人，每當他們看到、聽到、觸到、或覺察到生起的名色就執著於它們。他們以貪愛執取它們，並感到高興。他們以邪見執取它們為「常」、「樂」、「我」。我們禪修是為了不讓這些執取生起，脫離它們，這是內觀禪修的基本目標。

5. 我們禪修於正在生起的現象。我們不禪修於過去、未來或時間不確定的事物。此處我們所講的是實用的內觀禪修。在推論的禪修中，我們可以禪修於過去、未來和時間不確定的事物。讓我解釋如下：

6. 內觀禪修有兩種：實用的與推論的。禪修於實際生起現象的內在特性和各別的特性（例如無常）所獲得的智慧是實用內觀。從這實用的智慧你推論那些你未經驗的過去和未來的事物為無常、苦、無我，這是推論內觀。

7. 「依所緣，確定兩者(現見與未見) …」（《無礙解道》）

   《清淨道論》解釋這一段如下：

   「…依現見的所緣，如是確定兩者(現見與未見)是同一自性：類比於此(現在所緣)，同樣地，過去的已壞，未來的當壞。」

8. 「現見的所緣」——這是實用內觀。「依現見的所緣…確定兩者…過去的…未來的——這是推論內觀。

9. 但在此要注意，只有在實用內觀後才有推論內觀。不知道現前的，是不可能作出推論。在《論事》的註疏裡也有相同的解釋：

   「即使只看到一個行蘊的無常，一個人就對其它下結論：諸行是無常的。」

10. 為何我們不禪修於過去或未來的事物？因為它們無法讓你了解

自然的實相並袪除煩惱。你無法記起過去世。即使今世，你記不起大部分過去的童年。所以，若禪修於過去事物，你如何如實知道事物的特性與作用？最近發生的事物可回憶出來，但當你回憶時，你想：「我看、我聽、我想。這是我在那時看，這是我在此刻看。」你有「我」的觀念存在著，甚至有「常」和「樂」的觀念存在著。所以，回憶過去的事物來禪修是不符我們的目的。你執著於它們，而這執著難以袪除。雖然以你所學和所想的，將它們當作名與色，但是「我」的觀念持續著，因為你執取著它。你一方面說「無常」，另一方面卻持有「常」的觀念。你注意「苦」，但「樂」的觀念繼續浮現。你禪修於「無我」，但「我」的觀念卻強而穩。你與自己爭辯。最後你的禪修向先入的觀念讓步了。

11. 未來還未發生，當它來時，你無法確知它會是怎樣的。你可能預先禪修於它們，但當它們真正出現時，你可能不能照做。因而，貪愛、邪見、煩惱又都生起。所以，經由學習和思考的幫助來禪修於未來是無法知道事物的實相，也沒辦法止息煩惱。

12. 時間不確定的事物，不曾存在、將不會存在，也不存在於個人或他人。它們只是藉由學習和思考的想像。它們只是誇大，看似有理。但若加以省思，將發現它們只是名字、符號和形狀的觀念。假如有人正在禪修著：「物質是無常的；物質剎那生起，剎那滅去」。問他：「它是什麼物質？它是過去的、現在的或未來的物質？自己或他人的物質？假如在自己，它是在頭、身體、肢體、眼睛或耳朵的物質？」你將發現沒有一樣是，只是觀念、想像，就如同名稱的觀念一樣，所以我們不禪修於時間不確定的東西。

八、緣起

1. 現在的現象是正在六根門生起的。它還未受到污染，就像未弄髒的布或紙。如果你能在它生起時隨即禪修於它，它就不會被污染。你不能注意它，它就會被污染。一旦受污染，它就難以袪除。如果你在名色生起時不能立刻注意它們，執取就會介入。有欲取——執取於感官的貪欲；有邪見的執取——執取於邪見、儀式、自我的理論。如果執取發生了，將如何呢？

「取緣有，有緣生，生緣老、死、愁、嘆、苦、憂、惱。如是一切

苦蘊集。」

2. 執取不是一件小事，它是善行與惡行的基本原因。一個執取的人盡力完成他認為好的事。我們每個人都做自以為好的事。什麼使他認為是好的呢？是執取。他人可能認為不好，但做的人認為好。如果他認為不好，他當然不會去做。一個人不會認為自己所做的為惡。「小偷以偷為好事；盜賊以搶劫為好事；殺人者以殺人為好事」。阿闍世王殺死父親頻毗娑羅王，他認為這是好的。提婆達多謀害佛陀，對他來說這是好事。一個人服毒自殺因為他以為這是好事。飛蛾撲火以此為好事。眾生去做自己以為是好的事。自認為是好事就是執取。一旦真正執取，人就去做。結果是什麼呢？世間於是有善行與惡行。

3. 克制自己不使他人受苦是一種善行，幫助他人是一種善行，布施是一種善行，向值得尊敬者致敬是一種善行。善行可於此世帶來安寧、長壽和健康。它也將於來世帶來善果。這種執取是一種好的、正確的執取。這些執取的人做出善行，例如布施和持戒，並產生善業。結果是什麼呢？「有緣生」，他們死後會再投生。生到哪裡？在人與天人的善界。投生為人，他們就有好的果報，如長壽、漂亮、健康、好的出生、好的隨從和財富。你可稱他們為「快樂的人」。投生為天人，他們也有大批的天人伴隨著，並住在堂皇的宮殿裡。他們執取快樂的觀念，從世俗的眼光來看，他們可說是快樂的。

4. 但從佛陀的教導看來，這些快樂的人和天人仍不能免除痛苦。「生緣老死。」雖然生為一個快樂的人，他將會長大成為老的「快樂」人。看看世間那些「快樂」的老人，一旦超過七十或八十歲，不會一切都順心的。斑白的頭髮、斷齒、視力差、聽力弱、駝背、皺紋，力氣已用盡，一無可取！擁有財富和名譽，這些老人感到快樂嗎？接下來，存在著老年的疾病。他們無法安睡、無法好好地吃，他們在坐下和站起時，感到吃力。最終，他們會死。富人、國王或掌權的人，總有一天會死。他沒有任何東西可依靠了。朋友、親戚圍著他，他只能躺在床上，閉著眼死去。死後他獨自一人到下一世。他發現難以捨棄全部的財富。如果他不是行善的人，他將為來世擔憂。

5. 天王同樣會死，天人也無法倖免。在死前一個星期，五種衰相會出現。他們所戴的不曾凋謝的花開始凋謝了、那一直新的衣服現在變

舊了，汗從腋窩流出，這是不尋常的。他們那永遠年輕的身體現在變老了，以往不曾感覺厭煩的天人生活，他們現在感覺厭煩了。

6. 當五種衰相出現，他們即刻體會到逼近死亡並且非常驚慌。佛陀住世時，一位老天王出現衰相。他對去世和失去尊榮非常驚慌，便去請求佛陀幫助。佛陀教導他佛法，他證得預流果位。老的天王一死，新的天王再生了。他很幸運有佛陀相救。如果沒有佛陀，老天王將很不幸。

7. 不只老和死，「愁、嘆、苦、憂、惱生起」，這些都是苦。「如是一切苦蘊集(生起)。」所以，由於執取而得到的快樂生活終究是大苦，人與天人都要受苦。

8. 如果由於善行所得的快樂生活終究是苦，那麼我們最好就不去做？不，如果我們不行善，惡行就可能會產生，這會使我們墮入地獄、畜生、餓鬼、非天，這些下界的痛苦更苦。人與天人的生活對比於「無死的涅槃」是苦，但對比於下界的痛苦是樂。

9. 正確的執取使人行善。同樣地，錯誤的執取使人作惡。有些人認為殺、偷、搶、做壞事是好的，結果他們投生惡界——地獄、畜生、餓鬼。生到地獄猶如跳入大火裡。即使是天王對地獄之火也無可奈何。拘留孫佛住世時，有一位叫度希的天魔，他蔑視佛和僧眾。有一天他導致一位大弟子死亡。由於惡行，這天魔死後投生在阿鼻地獄。一旦在那裡，他只能任憑煉獄的宰割。在此世上欺負他人的人，將有一天會遭遇如天魔度希的厄運。在地獄長期受苦後，將再投生為畜生或餓鬼。

九、執取如何生起

1. 執取是怖畏的。它也是非常重要的。我們禪修要使執取不生並終止它。我們禪修使自己不執取於貪欲或邪見——不執著為「常」、「樂」、「我」。那些無法禪修的人執著於見、聞、覺、知。問問你自己是否不執取。答案是很明顯的。

2. 讓我們從「看」開始。如果你看到某種漂亮的東西，你如何想呢？你對它感到喜悅、愉快，不是嗎？你不會說：「我不要看它，我不

要見它。」事實上，你想著：「多麼美麗的東西！多麼可愛啊！」高興地微笑著，你對它感到愉悅。同時你想它是「常」的。不管所見的對象是人或沒有生命的東西，你認為它過去存在著、現在存在著，將來也繼續存在著。雖然它不屬於你的，你心裡當它為己有並感到愉悅。如果是一塊布，你在心裡穿起它，並感到愉悅。如果是一雙拖鞋，你在心裡穿起它們。如果是一個人，你心上利用他（或她）並感到愉悅。

3. 同樣的事也發生在你聽、嗅、嚐或觸的時候。每次你都感到愉悅。運用到念頭，你高興的範圍就更廣。你幻想並且高興於不屬於你所擁有的東西，渴望得到它們、想像它們是你的。如果它們是你的東西，不須說，你時時刻刻不斷地想著它們並且感到愉悅。我們以禪修來檢查自己的喜悅和執取。

4. 我們也執著於邪見。你執著於個人見解。當你看時，你認為你所見的是一個個人、一個自我。你也把你自己的眼識當作一個個人、一個自我。如果沒有深入的內觀智慧，我們當下執取於所見的東西。想想你自己，你將看到你自己如何執取。你認為自己以及他人都是活一輩子的一個自我。實際上，並沒有這個自我。沒有活一輩子的一個東西，只有一個接一個不斷連續的名與色。你把這名色當作一個個人、我，並執取著。我們禪修，使邪見的執取不再產生。

5. 但是我們必須禪修於正在生起的東西。只有如此，才能阻止執取。執取是來自看、聽、嗅、嚐、觸與想。它們由六個地方——六根門生起。我們會執取於看不到的東西嗎？不會。我們會執取於聽不到的東西嗎？不會。佛陀本人曾問過這些問題：

   「你認為如何？鬘童子！對於眼所未看到的色，如果你以前未看到、現在也看不到、以後也看不到——你會對它生起欲念、染心、貪愛嗎？」

   「不會，世尊。」（《相應部》）

6. 哪些色法你不曾見過？那些你不曾到過的城市、鄉村、村落，住在那裡的男女及景物。一個人如何能愛上不曾見過的男人或女人？你如何會執取於他們？所以，你不會執取於未見過的事物，對它們不

會生起煩惱。你不須禪修於它們。但是你所看到的東西是另一回事，煩惱就可能生起，也就是說，如果你未禪修以阻止它們的生起。

對聲、香、味、觸、法（念頭）也是一樣。

十、當下禪修

1. 如果你沒有禪修於生起的現象，就不知道它們無常、苦、無我的真實性質，因而你會讓煩惱復活而存在著。這是潛伏之煩惱的一個例子。因為它們是從對象中生起的，我們稱之為「對象的潛伏」。人們執取於什麼？為何執取？因為曾經見過，所以他們執取於曾見過的事物或人。如果當它們生起時沒有禪修於它們，某種執取即生起。煩惱潛伏在我們所見、聽、嚐等的對象之中。

2. 如果你禪修，你會發現你所見的滅去了，所聽的滅去了。它們當下就滅去。一旦你如實看到它們，就沒有東西去貪愛、憎恨、執著。沒有執著的東西，就沒有執著、沒有執取。

3. 你要當下禪修。在看的那一剎那，就要禪修。不能拖延。你可能賒帳買東西，但你不可以賒欠禪修。要當下禪修。只有這樣，執取才不會生起。經文說，當「眼門心路過程」剛結束而跟隨的「意門心路過程」尚未開始前，你就要立即禪修。當你看到一個視覺的對象，其過程如下：首先，你看到出現的對象，這是「看的過程」（了知過程）。接著，你複習所見的對象，這是「複習過程」。接著你把所見的聚集起來並見到形狀，這是「聚集形狀過程」。最後，你知悉所見的對象被賦予的名稱概念，這是「取名過程」。對未見過的對象，你不知名稱，所以取名過程不會發生。這四項中，當第一項看的過程發生時，你見到它生起時的當下形狀實相。第二項複習過程發生時，你複習過去所曾見到實際的形狀。這兩個過程都注意在所見對象的實相——尚未有觀念。這兩個過程的不同在於一個是現在的實相，另一個是過去的實相。第三過程步入形狀的觀念。第四個過程步入名稱的觀念。接著的過程則產生各種觀念。沒有練習內觀禪修的人都有以上共通的過程。

4. 看的過程總共有十四個剎那心念。如果沒有看、聽、想的心識生起，心識之流（有分識）繼續著。這與結生的心識相同。這是你深睡時

繼續運作的心識。當任何視覺的對象出現，心識之流被打斷，而有眼識等的生起。當心識之流停頓時，一個「轉向心」生起：轉向視線內的對象。當這個轉向心消失，「眼識」就生起。當眼識消失，「領受心」就生起。接著出現了「推度心」，而後判斷對象是好或不好的「確定心」生起了，接著，根據你當時對對象的善惡態度，生起七個有力的「速行心」（類化心）。當這七個速行心消失，結果有兩種記錄性質的「記錄心」生起。當這些結束，就沈入連續的心識之流，就像入睡一樣。從「轉向心」到「記錄心」之間共有十四個剎那心念。所有這些心念顯現為像是一個眼識。這就是如何看的過程。一個好的內觀禪修者，在看的過程一直到生起心識之流（有分識）之後，以內觀識來複習「看」的發生情形。

5. 你應試著即刻禪修。如果能這樣做，在你的智力上，顯現出好像對象剛被看到、剛生起時，你就禪修於它們。在經典上，這種禪修稱之為「當下禪修」。

「他了知當下事物的生起。」（《中部》）

「省察當下的生滅即是生滅隨觀智。」(《無礙解道》)

6. 這些自經典的摘錄，清楚地示出我們應禪修於當前的情況。如果你無法禪修於當前，「了知過程」（轉向心）就生起並中斷「心識之流」，這心念會複習剛才所見到的。總共有十個剎那心念，包括：一個了知的心識（轉向心）、七個速行心（類化心）和二個記錄心。每次你思考或沈思，這三類心和十個心念就會生起。但對於初學的禪修者而言，它們好像只呈現為一個剎那心念。這與《無礙解道》和《清淨道論》裡有關「壞滅隨觀智」的解說符合，假如你在了知過程（轉向心）之後能禪修（給予注意），就不會生起「觀念」，並能住於實相——所見的對象。但這對初學者並不容易。

7. 假如你在「了知過程」不能禪修，達到「形狀過程」和「取名過程」，那麼就會發生執取。假如你在執取出現後才禪修，它們將不會消失。這就是為何我們指導你要在觀念未生起前即刻禪修。

8. 聽、嗅、嚐、觸的過程也類似。如果念頭在意根出現，而你沒有即刻禪修，念頭後會有接續的過程生起。所以，你要即刻禪修使它們

無法生起。有時，當你注意「升、降、坐、觸」，中間會生起一個念頭或一個觀念。你在它生起時就注意它。你注意它，它就在那裡當下滅去。有時一個妄念將要生起，你注意它，它就停止。有些禪修者說：「它就如一個頑皮的小孩，對他喊『安靜！』，行為就檢點了。」

9. 所以，當你在看、聽、觸或知覺時給予注意，就不會有接續的心識生起，而帶來執取。

「你只有所見的事物、所聽的聲音、所感覺到的感覺和所覺知的觀念。」

這段《鬘童子經》的摘錄指出：見只是見，聞只是聞，覺只是覺，知只是知。記住它們，只有你所了解的實相會呈現，不會有執著。當對象生起時，禪修者禪修於它們，看清它們如何生滅，並清楚地知道它們是無常、苦、無我。他自己知道了這個——並不是因為老師向他講解。這才是真正的智慧。

十一、不斷的練習

1. 要達到這智慧需要徹底的練習。沒有人能保證你在一次禪坐中就能獲得這種智慧。機會可能是百萬分之一。佛陀住世時，有人聽完一偈就證得道與果，但這在今日是不太可能發生的。當時是佛陀親自教導，他很清楚聽者的根性。聽者這一方是具足功德的人，他們在過去世已累積了資糧。但今日傳法者只是一個凡人，只教他所知的那一點。他不知道聽者的根性，而且很難說這些聽者是具足功德的男女眾。如果他們具足，那麼他們早就在佛陀住世時獲得解脫了。所以我們無法保證你在一次的禪坐就可獲得特別的智慧。我們只能告訴你，如果足夠地練習，就有機會。

2. 我們要練習多久？要以抉擇的智慧開始了解無常、苦、無我。但它不是立刻達到。必須先心清淨、見清淨、度疑清淨。以現今禪修者的程度，一位特別天賦的人可在兩、三天內獲得這種智慧。多數的人需要五、六或七天。但他們需勤勉地練習。那些懈怠的人即使十五或二十天過了，也無法獲得。所以，我要先說關於認真地練習。

3. 內觀禪修是一種不間斷的練習——每當看、聽、嗅、嚐、觸或想時都要禪修，不可遺漏任何東西。但對初學者，要注意一切是不可能的。要從其中一些開始。觀察腹部上下移動的形式（色身）是容易的，這我們已談過。不要停止注意一個「上升、下降」，「上升、下降」。當你的正念與定力增強時，就加上坐和觸，注意「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。當你注意時，念頭可能生起，就再注意它們：「想」、「計劃」、「知道」。這些是蓋障。除非你袪除它們，不然你無法獲得心清淨、不能清楚地了解名色現象。所以別讓它們侵入，注意它們，並袪除它們。

4. 如果難忍的感受，像倦、熱、痛、或癢在身體出現，就專注它們並注意：「倦、倦」，「熱、熱」。如果有伸曲肢體的欲念生起，就注意它：「想曲」、「想伸」。當你曲或伸時，每個動作應予注意：「曲、曲」，「伸、伸」。同樣地，起身時，注意每個動作。走時，注意每一步。坐下時，注意它。躺下時，也注意它。

5. 每個身體的動作、每個生起的念頭、每個生起的感受，全都需要給予注意。如果沒有特別可注意的，就繼續注意「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。吃或沖涼時，你必須給予注意。如果有特別看到或聽到的事物，也要注意它們。除了四、五、六個小時的睡覺，其他時間你應持續地注意事物。你要試著最少每秒對一樣事物給予注意。

6. 如果你繼續認真地注意，在兩、三天內，你會發現自己的正念與定力很強。如果不是兩、三天，那就五、六天。妄念很少生起。如果生起，你能夠在它們生起的那一刻注意它們，並在你注意的那一刻消失。所注意的對象，例如「上升」和「下降」，以及注意它的心似乎在時間上配得剛好。你可以輕鬆地注意。這個徵兆表示你的正念和定力已變強。換言之，你已在培養心清淨了。

十二、事物的分解

1. 從現在起，每次你注意時，所注意的對象和能注意它的心是兩件分開的東西。你了知物質的形式（色身）如「上升」和「下降」是一件東西，而注意它的心理狀態是另一件東西。通常物質的形式（色身）和認知它的心不像是分開的，它們好像是同一個東西。書本上

的知識告訴你，它們是分開的，但你個人的感覺認為它們是一個。搖動你的食指，你看到那要搖的心嗎？你能分辨心與搖嗎？如果你誠實回答，答案將是「不能」。但對正念與定力已好好發展的禪修者而言，所注意的對象和覺知它的心是分開的，就如同牆和拋向它的石頭一樣。

2. 佛陀用寶石和線來當譬喻(《長部》)。就如當你看著一串的青寶石，你知道：寶石由線穿過，這是寶石，這是穿過寶石的線。同樣的，禪修者知道：這是物質形式（色身），這是覺知它的心，心依賴物質（身），並且和物質（身）有所關連。註疏說，此心是內觀識、內觀智慧用以觀察物質形式(色身)。青寶石代表物質形式(色身)，線代表能觀察的心識。線穿在寶石，就如同內觀的覺知穿透物質形式（色身）。

3. 當你注意「上升」時，上升是一件東西，覺知是另一件東西，只有這兩件存在著。當你注意「下降」時，下降是一件東西，覺知是另一件東西，只有這兩件東西。這智慧自動地對你清楚顯現。當你提起腳走路時，其一是提起，另一是覺知，只有這兩件存在著；當你將它移向前時，只有移前和覺知；當你將它落下時，只有落下和覺知。物質（色身）和覺知，只有這兩者，沒有其他。

4. 當你的定力進一步增強，你了解到當下所注意的物質（身）與精神（心）不斷地按時滅去。當你注意上升，上升的形式（色身）漸漸地生起而後滅去；當你注意下降，下降的形式逐漸地生起而後滅去。你也發現到上升和覺知的滅去、下降和覺知的滅去。每個注意，你發現只有生起和滅去。當注意「彎曲、彎曲」，第一個彎曲和第二個不相混雜。彎曲、消失、彎曲、消失——如此，彎曲的意念、彎曲的形式和覺知各按時間和地點生滅。當你注意倦、熱、痛，這些在你注意它們時會滅去。它們生起然後滅去，所以它們是無常。

5. 禪修者自己明白註疏所說的：「它們是無常，生後就滅。」他有這種智慧，但並非從書中或從老師得來，他親自了解。這是真正的智慧。相信他人所說的是信仰。因信仰而記住是學習，這不是智慧。你須以自己的體驗去了知，這是重要的。內觀禪修是去審察使自身了悟。你禪修，親眼見到、自己知道——這是內觀。

6. 關於審察無常，論上說：

「無常，須加以了解。」

「無常的東西，須加以了解。」

「無常的確知，須加以了解。」《清淨道論》

這個簡單的陳述之後解釋說：「此處的無常，是指五蘊」。你須知道五蘊是無常。雖然你可能無法以自己的知識了解它，但你應知道這麼多。不僅如此，你應知道它們是苦、無我。

7. 如你知道這麼多，你可以學內觀。《愛盡小經》裡提及學習而得到的了解：

「天王！如果一位比丘聽到『一切狀態不值得執著』，他就了解一切真理。」（《中部》）

此處「了解」指的是禪修於名色並覺知它。這是基本的內觀智慧：「名色識別智」和「緣攝受智」。如果你已經學到名與色是無常、苦、無我，你可從識別名色開始禪修。

8. 接著你可繼續修習更高的智慧，如「思惟智」。

「由於了解一切狀態，他明覺全部。」

9. 所以，初學者所須的最低資格，是他應聽過或學過名色（身心）的無常、苦、無我性質。對於緬甸的佛教徒而言，這些是自小就已聽過的。

10. 我們說名與色是無常，因為它們生起，然後滅去。如果一件東西不生起，我們不能說它是無常。什麼東西沒有生起？那就是觀念。

11. 觀念沒有生起、不曾真正地存在過。拿一個人的名字來說，它在小孩子取名字那一天開始才用。它好像曾生起，但實際上人們只是在叫他時才使用它。它不曾生起，它不曾真正地存在過。如果你認為它具體存在，把它找出來吧！

12. 當一個小孩生下時，父母替他取名，如果一位男的取名為「紅師」。在未取名之前，根本沒有人知道「紅師」。但從小孩取名那天開始，人們開始叫「紅師」。但是我們不能說此後這名字就生起了。「紅師」這名字並不存在那裡。讓我們來找找它。

13. 紅師這名字在他身上？在他頭上？在他身旁？在他臉上？沒有，不在任何地方。人們同意叫他紅師，僅是如此而已。如果他死了，名字也和他一起死嗎？沒有。只要人們沒有忘記，名字將繼續存在。所以說：「名字或姓不會被摧毀」。只有當人們忘記紅師這名字時，它才消失，但它不是被摧毀。若有人再使用它，它就再度出現。

14. 想想在《本生經》裡，菩薩前生的許多名字：威山大羅、瑪火薩達、 瑪哈夾納卡、維都羅、鐵米雅、涅米……這些名字在當時是人們所知的，但已消失了幾百萬年，直到佛陀再度提起它們。四阿僧祇再十萬劫(阿僧祇是1之後有140個零)前的燃燈佛和隱士善慧非常有名。後來的人不知道他們的名字，但我們的佛陀又再度提起它們，我們又知道這些名字。只要佛法住世，它們將為人知悉。一旦佛法從地球上消失，這些名字也將被遺忘。但是，如果未來的佛再談起他們，他們將再被知道。所以，觀念、名字只是世俗的設立，它們不曾真正存在。它們未曾具體存在且將不會具體存在。它們不曾生起，所以我們不能說它們「滅去」。我們也不可以說它們是無常。每個觀念就像這個樣子，沒有真正存在、沒有生起、沒有滅去，所以不是無常。

15. 涅槃，雖然是實相但不能說是無常，因為它不曾生起或滅去。它被視為「常」，因為它代表一種永恆的安祥。

十三、無　常

1. 涅槃以外的實相——名與色，一開始並不存在。每當具足原因，它們就會生起，生起後它們就滅去。所以，我們說名與色的實相是無常。以看見為例，開始時沒有「看見」。但是，如果眼根完整、有對象生起、具足光線、注意力移向對象，一旦這四個因素同時具足，那麼就有「看見」。一旦生起，隨即滅去，不再有。所以我們說，看見是無常。要一般的人知道看見是無常並不容易。聽則比較容易

了解。開始時並沒有聽，但是如果耳根完好、聲音產生、沒有阻礙、注意力移向聲音，一旦這四個因素同時具足，那麼就有「聽」。它生起，然後滅去，不再有。所以，我們說聽是無常。

2. 現在你聽到我講話，你聽到一個接一個的聲音。一旦聽到它們，它們就滅去。聽！「聲音、聲音、聲音」。當我說「聲」，你聽到，接著它就沒有了。當我說「音」，你聽到，接著它就逝去，這是它們如何的生滅。其他的身心現象也是這樣。它們生起和滅去。看、聽、嗅、嚐、觸、想、彎、伸、運動——全都是生滅。因為它們不停地滅去，我們說它們是無常。

3. 在這些生滅中，心識的滅去非常明顯。當注意「上升、下降」時，如果你的心生起妄念，你就注意「妄念」。當你注意它時，妄念就不再有，它就滅去。它以前不曾存在、它此刻剛生起、然後當你注意它，它就完全滅去。所以，我們說它是無常。苦受的滅去也很明顯。當你繼續注意「上升、下降」時，疲倦、熱或痛會在身體某部出現。如果你專注著它，注意「倦、倦」等，有時它就完全滅去，有時最少在你注意時滅去。所以，它是無常。禪修者注意它的生滅時，了悟它的無常特性。

4. 這種對事物的變化性質的了悟就是審察無常。它來自你親身的經驗。只有思考而沒有個人親證的經驗並非真正的智慧。若不禪修將不知道什麼事物生起、什麼事物滅去。只是閱讀書本，可能是一種善行，但是並非實際的內觀智慧。

5. 真正的內觀智慧是藉由禪修於事物的生起和滅去而親自了知。在座的聽眾中，有很多是達到這階段智慧的禪修者。我不是說出個人的經驗而已，也不是我的四十或五十個弟子的經驗而已，而是好幾百個人的經驗。初學者可能還沒有這種清晰的智慧。它不是這麼容易，但也不難達到。如果你遵照我們的指導努力用功，你可以達到。如果你不努力，你不能達到。學歷、卓越、榮譽都是努力的成果。沒有辛苦就沒有收穫。佛陀的內觀智慧也是要努力才能獲得。

6. 當你的定力變得更敏銳，你將會看到在一個彎曲或伸展肢體的動作中生起了很多念頭。當你注意彎曲或伸展時，你將看到很多念頭一個接一個的生起。當你步行時，也有如此多的念頭。在眨眼時，有

很多的念頭。你要注意所有這些迅速變化的念頭。如果你不能稱呼它們，就只注意「覺知、覺知」。你將看到有四、五或十個念頭在你每次注意「覺知」時持續地生起。有時候，覺知是如此快速，連「覺知」這詞都不需要，只要以你的智力隨著它們就可以了。

7. 一個念頭生起，心就覺知它；另一個念頭生起，觀察的心識又覺知它。就如俗語所說：「一舉筷，一口飯。」對每個生起的念頭都有觀察的心識去覺知它。當你如此覺知，這些生起和滅去就很清晰。當你注意腹部的上升和下降時，冒出來的妄念會被觀察的心識逮住，就像一隻野獸直接落入陷阱內或是一個目標被一塊石塊好好擊中。你一覺知它，它就滅去。你非常清楚地發現到它，就像你將它握在手裡一樣。任何心識生起時你都能如此發現。

8. 當疲倦生起，你注意「疲倦」，它就滅去。它再出現，你再注意，它再次滅去。這種滅去在更高的內觀階段中，顯得更為清楚。疲倦，注意，滅去；疲倦，注意，滅去——它們一個接一個的滅去。第一個疲倦與第二個疲倦並無關連。痛也如是。痛，注意，滅去；痛，注意，滅去——每一個痛在每次的注意時滅去。第一個痛與第二個痛不混雜，第一個痛與第二個痛不同。

9. 對於常人，疲倦或痛都是不間斷的，好像你連續疲倦或痛了一段長時間。事實上，沒有長時間的疲倦和痛，只是非常片段和分開的一個接一個的疲倦和一個接一個的痛。禪修者在注意時會看到這一點。

10. 當你注意腹部「上升」時，上升逐漸生起並逐步滅去。當你注意「下降」時，下降逐漸生起和逐步滅去。常人不瞭解這事實，認為上升和下降是荒謬的腹部形狀。因此以他們的經驗，認為禪修者也只看到荒謬的腹部形狀。有些人批評這結果。請別猜測，要親自去嘗試並觀察。如果你努力用功，你將有所發現。

11. 當你注意「彎曲」，你清楚地看到它如何移動和滅去，移動和滅去，一個移動接一個。你現在了解到經典所講的實相，像名和色不會從一個地方移動到另一個地方。常人以為是彎曲前存在的同一隻手在移動。他們以為同樣的手向內移、向外移。對他們來說手是不變的。這是因為他們無法經由物質的連續，看清物質持續生起的方

式。這是由於他們缺乏智慧來看透。經論上說，無常被連續所覆蔽。這是因為沒有禪修於生起和滅去的事物。《清淨道論》說：

「因為不注意生滅，只要被連續所覆蔽，無常相就不現起。」

12. 禪修者觀察每個生起，一切精神與物質（身心）對他顯現為分開、片段，而非整體、完整的事物。從遠處看，螞蟻排成一條線，但是近看就看到一隻隻的螞蟻。禪修者看清事物為分開的片段，所以對他來說連續不能覆蔽事實。無常相展現於他眼前，他不再有錯覺。

「一旦掌握生滅，破除了連續，無常相的真正特性就顯現了。」

13. 這就是如何禪修和獲得審察無常智慧的方法。只有省思而不禪修不會生起這智慧。一旦產生這智慧，苦與無我的智慧隨著生起。

「彌醯！照見無常的人，建立起無我想。」(《增支部》)

14. 你如何會將你很清楚知道是生滅的事物作為個人、自我、一個人？人們執著於自我因為他們認為他們一生都是同一個人。一旦你親身經驗到生命是不斷生滅的事物，你將不再執取成自我。

15. 一些固執的人說，此經典只適合彌醯一人而已。不可以這樣說。恐怕其他的人也將說，佛陀所說的只限於佛陀住世時的人們而非現今的我們。然而，相同的開示不只在前述經典述及，在《正覺經》中，佛陀說：

「諸比丘！照見無常的人，建立起無我想。」

並且，如果一個人體悟了無常，他也會體悟苦。體悟事物如何生滅的禪修者，能看到生滅這二件事一直在壓迫著他。《正覺經》的註疏說：

「當見到無常相，也見到無我相，因為見到三相中的其中一項，其他兩項即可見到。」

所以，了知無常相是非常重要的。

十四、重新發現

1. 在此讓我講述我當禪修老師所遭遇的一則故事。這是有關我的故鄉雪布地區謝昆村的一位禪修者，他是我的表兄弟。他是此村裡三位最先參加內觀禪修中的一位。他們三位同意非常勤奮修習一星期。他們帶了雪茄煙和煙草塊到隱居處，以便一天吃一塊。但當他們從隱居處回家時，他們帶回全部不曾動過的七塊雪茄煙和煙草塊。

2. 他們如此地用功，以致於在三天內證得「生滅隨觀智」，並且非常高興體驗到安寧和看到光輝圍繞。他們非常喜悅地說：「到這麼老我們才發現真理。」因為他們是第一批開始禪修的人，我想讓他們高興，只告訴他們繼續注意，沒有告訴他們要注意喜悅，所以雖然他們繼續用功四天，並沒有得到進一步的結果。

3. 幾天的休息後，他們再來參加另一個星期的禪修。我的表兄弟達到「壞滅隨觀智」。他告訴我說，雖然他注意「上升、下降、坐」，但是見不到腹部的形狀，他的身體好像不見了，所以他須以手觸它以便知道它還在。並且，任何時刻他觀或看，一切都似乎在消融與分裂。他所看的地面在消融，樹也是這樣。這些和他認為事物所應有的相反。他開始疑惑。

4. 他不曾想過這些外在、長年才形成、粗糙的事物，如地、樹、木材等，會持續地分裂。他認為它們在一段長時間後才會滅壞。他認為它們存在一段長時間。現在，當內觀智慧隨著禪修而增強，現象的生滅對他自然地呈現而不需特別地禪修。它們在他眼前滅去、分裂。這些與他以前所認為的相反。可能他現在見到的是錯的，或他的視覺有問題。

5. 所以他問我。我告訴他，一切他所見的滅去和分裂是對的。當內觀更加敏銳和快速，不須禪修於事物就能見到它們的生滅。我對他解釋，這些都是對的。後來他的內觀更進步了，他也告訴我他的發現。今天他不再如此，他已死很久。

6. 當內觀智慧變得真正敏銳，它將勝過邪信、邪思惟。你見到事物的真相，是無常、苦、無我。但未訓練的心或沒有禪修的省思，不能讓你真正洞悉事物的實相。只有內觀禪修才能達到。

7. 一旦你體悟無常，你會見到它們如何以生滅來壓迫你，你無法從它

們獲得快樂，它們不可能成為歸依處，它們可在每一刻毀滅，它們是可怖的、是苦的等等。

「以怖畏之義為苦。」

8. 你想：「這身體不會這樣毀滅，它將持續一段長時間。」所以你當它是大歸依處。但是現在當你禪修，你發現只有持續的生滅。如果名色滅去後沒有新的生起，人就死了。而這隨時都可能發生。在任何時刻都可能死亡的名色中，認為有個自我，並在其中找個歸依處，是一可怖的事，就像在要倒塌的舊屋內尋求遮蔽一樣。

9. 你會發現沒有事物會隨你的欲望發生。事物只隨著它們的自然性質。你以為可以隨你的意願走、隨你的意願坐、起身、看、聽、做你任何想做的。現在當你禪修，你發現並非如此。名與色（身心）同時運作。只有當有意念要彎曲時才有彎曲，只有當有伸展的意念時才有伸展。有了因才有果。只有當有事物可看時你才看到；如果有事物可看，你忍不住去看；當有事物可聽時你聽到；當有高興的理由時你才高興；當有憂慮的因時你感到憂慮。有因才會有果。你無法阻止它。沒有任何事物活著能如它的意願進行。沒有個人、沒有「我」，只有生滅的過程。

10. 在內觀禪修中最重要的是清楚地了解。當然，在練習的過程中你會經歷喜悅、寧靜、亮光，這些都不重要，重要的是了解無常、苦、無我。當你繼續如所說的來禪修，這些特性對你會很清楚。

十五、終於安祥

1. 你自己使事情清楚，而不是相信別人告訴你的。如初學者中還未有這種自生的智慧，就要知道自己未到該到的階段，要繼續努力。別人能，你也能。不用花很長時間，智慧會在你禪修時出現。只有當你確知一切是無常、苦、無我，才不會執取感官對象是「常」、「樂」、美、好，也不會執取它們是個人、靈魂、「我」。一切執取將袪除。而後呢？一切煩惱將為聖道所平息而證悟涅槃。

「無執取者不渴望事物，不渴望事物者自身獲得安寧。」(《中部》)

2. 每當你禪修，你不會被所注意的對象纏住，因此沒有執取生起。不

執取於所見、聞、嗅、吃、觸或所覺知的東西。它們一個個生起而後滅去。它們顯現出無常。無物可執著。它們以生滅壓迫我們。它們都是苦的，沒有快樂、好、或美的可執取。它們的生滅是它們的性質，所以沒有東西可執取為長久活著的個人、靈瑰或「我」。你清楚知道這些。沒有執著。然後經由正道，你證悟了涅槃。我們將以十二緣起和五蘊來解釋這些。

「**愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、憂、嘆、苦、惱皆滅。如此是全部苦蘊滅。**」(《相應部》第二冊)

3. 人若禪修於出現於六根門的精神與物質（身心）對象，知悉它們的內在性質是無常、苦、無我，就不會對它們有所喜悅。因為他不執著它們，所以不會對它們生起享受之心。因為他不再造作於享受它們，所以不生起稱為「有」的業力；沒有業力即沒有新的「生」。沒有新的「生」，即沒有「老死、愛」等。這是一個人如何以內觀之道於禪修時體悟短暫的涅槃。而後我們將解釋經由聖道來證悟。

4. 在前面引述的《具戒經》中，舍利弗尊者解釋：如果一位具足戒律的比丘，禪修於五取蘊是無常、苦、無我，他可成為預流聖者；如果預流聖者禪修，他可證得一來聖者；如果一來聖者禪修，可證得不還聖者；如果不還聖者禪修，他可證得阿羅漢。在此，證得預流、一來、不還和阿羅漢四聖果，意即經由四聖諦證悟涅槃。

十六、進　階

1. 一個人要獲得聖道要由內觀之道開始。內觀之道始於「名色識別智」，接著達到「緣攝受智」。一個人繼續練習將獲得「思惟智」，在此階段他受用於審察事物、思惟它們，有學識的人常花長時間這樣做。如果你不想要審察或思惟，就要繼續禪修。你的覺知變得輕快。你非常清楚地看到所注意的對象的生滅，你達到「生滅隨觀智」。

2. 在這階段，變得容易注意。生起光明、喜悅、安寧。生起意想不到的經驗，一個人感到非常喜悅和快樂。在開始用功的階段，禪修者要辛苦地使心不到處飄蕩。但心習於飄蕩，大部分的時間他無法禪修。沒有一件事對勁。有的必須辛苦地掙扎。但是對老師的強大信

念、好的意念和決心，他可通過這些困難的階段。他現在達到「生滅隨觀智」，這階段一切都很好，毫不費力地注意，令人愉快並呈現光明。他充滿喜悅並起雞皮疙瘩，身心輕安，感到非常舒服。所要注意的對象好像自動地跌入個人的正念之中，正念也好似自動地落到對象上。一切都被注意著。不會疏失或忘記注意。每次注意時覺知都非常清楚。如果注意某件事物，並思惟它，這是輕而易舉的。對於以前聽過的無常、苦、無我，它們變成是非常明白的東西。所以你會想弘法。你認為你可以成為一個好的弘法者。但是如果你沒受教育，你將是一個很差的弘法者。但是你一心想要弘法，甚至可能變得愛講話。這是「理想化的涅槃」，是行者體驗的，但它不是真正聖者的涅槃。我們可稱之為「仿造的涅槃」。

「明白的人證得不死。」

3. 禪修的訓練有如爬山。你從山腳下爬起，很快你感到疲倦。你問下山的人，他們會以鼓勵的話告訴你：「較靠近了。」雖然疲倦，你繼續爬，不久你達到一處有樹蔭的地方休息，涼風吹來，你疲倦消失了，週遭的美景吸引你。你恢復精神再往上爬。「生滅隨觀智」是你休息的地方，以便你往上爬，達到更高的內觀智慧。

4. 那些尚未達到這智慧階段的禪修者可能會失望，好多天過去了還沒有內觀的滋味。他們常感氣餒。有的離開禪修中心並認為禪修毫無益處。他們還未發現「禪修者的涅槃」。所以，我們指導者必須鼓勵到中心的初學者，希望他們最少獲得這智慧。我們要他們努力用功以獲得它。很多人在我們的勸導下成功了。他們不再需要進一步的鼓勵，他們現在充滿信心和決心，努力用功直到最終目標。

5. 「禪修者的涅槃」時常被稱為非凡的喜悅或超人的快樂。人們從教育、財富、家庭生活獲得各種的快樂，而「禪修者的涅槃」超越這些快樂。一位禪修者曾告訴我，他曾經放縱於各種世間的快樂，但沒有一樣可和他從禪修所獲得的快樂相比。他無法形容它多麼令人喜悅。

6. 但這是一切嗎？不是，你要繼續用功。你繼續地注意，那麼，當你有了進步，不再現起形色而你發覺它們一直消失。當你注意任何生起的，它們當下就消失。你注意看，它迅速消失。你注意聽，它就

消失。彎曲、伸展，它也迅速消失。不只是生起的對象，它的覺知也一起消失，以成對的系列滅去。這是「壞滅隨觀智」。

7. 每次你注意，它們迅速壞滅。一段長時間照見此現象，你對它們感到怖畏。這是「佈畏現起智」。接著，你找出這不停滅去的事物的過患，這是「過患隨觀智」。當你繼續禪修，你對這些現象感到厭離，這是「厭離隨觀智」。

「見到這一切現象，聖弟子們不再執取物質的形色、感受。」(《中部》、《相應部》)

8. 你的色身以前是令人感到喜悅的。坐下或起身、來或去、彎曲或伸展、說或做，這一切好像很合意。你認為你的色身是一個可靠、可喜的東西。現在，你禪修於它，看到一切在壞滅，你不再認為它可靠。它不再可喜。它只是一個單調、可厭的東西。

9. 你曾享受過愉悅的身受與心受，你如是想著：「我正在享受」「我感到快樂」。現在對這些感受不再感到愉悅。當你注意它們時，它們也滅去。你對它們感到厭倦。

10. 你曾認為你的想蘊 (辨別的心理)很好，但是現在當你注意它時它就滅去。你也對它們感到厭倦。

11.「行蘊」對你身體、心理與說話的行為有所負責。當你想著「我坐、我起身、我去、我行動」，就是執著於「行蘊」。你也曾經認為它們很好。現在你見到它們滅去，你厭惡它們。

12. 你曾樂於思考。當剛來禪修中心的人被告知不可以想事物，要不斷注意，他們一點也不喜歡。現在你看到思考、觀念，如何生起與滅去，你也厭倦它們。

13. 你的感官也一樣。現在對在六根門生起的事物都感厭倦。有的人極度厭惡，有的人是某種程度的厭惡。

14. 接著，生起棄除它們的欲望。一旦你厭倦它們，當然你想要棄除它們。「它們不斷生滅。它們不好。它們最好全部都止息。」這是「欲解脫智」。此處「一切止息」是涅槃。欲解脫是渴望涅槃。一

個人如果想要涅槃應怎樣做？他要更努力不斷地禪修。這是「審察隨觀智」。要特別努力用功，無常、苦、無我的特性對你變得更清楚，特別清楚的是苦。

15. 審察之後，你將達到「行捨智」。現在禪修者非常安適，不須費力，注意力就能很順利地進行並且非常的好。他坐下來禪修，開始用功後一切將順利進行，就像一個鐘上發條後就可自動地走。在一個小時左右，他不須改變姿勢並繼續用功而不中斷。

16. 在證得此智慧之前，可能有所干擾。你的心可能被引向聽到的聲音並受干擾。你的念頭可能飄蕩他處而使禪修受到干擾。出現了痛的感覺，如疲倦、熱、疼痛、癢、咳嗽，干擾了你。而後，你需要重新來過。但現在一切都很好，不再有干擾。你可能聽到聲音，但你不理它們並繼續注意。你注意任何生起的東西而不受干擾。心不再飄蕩。愉悅的對象現前，但你沒有喜悅或快樂的生起。你遇到不愉悅的對象，你不會覺得苦或恐懼。很少出現痛苦的感覺，如疲倦、熱、痛，如有，它們並非難以忍受。你的注意可看得更清楚。一旦你獲得這種智慧，癢、痛和咳嗽即消失。有些人更治好了嚴重的疾病。即使病沒有完全治好，你認真地注意，會感到一些紓解。所以，在一個小時左右，你的注意不會中斷。有些人可以繼續禪修兩三個小時而不中斷，並且身體不會感到厭倦。時間在不知不覺中流逝。你想著：「還不很久。」

17. 在這樣熱的夏天，如能獲得這種智慧是非常好的。當他人因強熱而呻吟時，努力用功而具有這種智慧的禪修者將不會感到熱。整天一下子飛逝。這確實是一種非常好的內觀智慧，但可能有危險，如過份的擔心、野心或執著。假如這些無法袪除，就不會進步。一旦它們被袪除，聖道智慧就在那裡待被你證悟。如何證悟呢？

十七、聖　道

1. 每次你注意「上升、下降、坐、觸、看、聽、彎曲、伸展」等都是一種努力，這是八聖道的「正精進」。接著，具有覺念，這是「正念」，而後洞視所注意的對象並繫念於它的定力，這是「正定」。這三項歸納於正道中的「定學」。接著，有最初的尋思，配合定力，朝向所注意的對象，這是心所向著目標的作用。根據註疏，它的特

性是將心所置於對象。這是「正思惟」。接著，體悟到所注意的對象只是運動、非認知、只是看、認知、只是生滅、只是無常等，這是「正見」。正思惟與正見構成正道中的「慧學」。構成「戒學」的三項是：正語、正業、正命，這在你受持戒律，步入內觀禪修之前已經具足。此外，關於所注意的對象，以往會有邪語、邪業、邪命，現在每當你注意，你就具足正道的戒學。

2. 所以，在每一個覺知中，都包含八聖道。它們形成內觀之道，一旦滅除執取，即可出現。你須逐漸準備此道一直到「行捨智」。當此智成熟、強壯時，時機一到就可達到「聖道」。它是這樣的：當「行捨智」成熟、強壯時，你的注意力變得更敏銳與快速。在如此快速的注意與覺知中，突然間，你進入涅槃的安祥。它是相當奇妙的。你事先並不知道你將到達，你也不能在它到達之時加以省察，只有在它發生後你才知道到達了。你會省察是因為你找到不平常的東西，這是「省察智」。於是，你知道發生什麼了。這是你如何經由聖道證悟涅槃的情形。

3. 所以，如果你要證悟涅槃，重要的是努力脫離執取。對於常人，執取隨處生起：看、聽、觸、覺。他們執取事物為「常」、「樂」、好、靈魂、「我」、人。我們要努力用功，完全脫離這些執取。所謂用功，事禪修於一切生起的、一切看到的、聽到的、觸到的、想到的。如果你繼續如此禪修，執取就會止息、聖道就會生起，導致涅槃。這就是過程。

十八、總　結

1. 如何發展內觀？

藉由禪修於五取蘊來發展內觀。

2. 我們為何、何時禪修於五蘊？

每當五蘊生起時，我們禪修於它們，使我們不執取於它們。如果身心（名色）生起時，我們沒有禪修於它們，執取便生起。我們執取它們為「常」、「樂」、「我」。

如果身心（名色）生起時，我們禪修於它們，就不會生起執取。

看清一切皆為無常、苦，只是過程。

一旦執取止息，聖道生起，導致涅槃。

這些就是內觀禪修的要素。

十九、鼓勵的話

甲、年青的織工

1. 現在講一些鼓勵的話。當佛陀傳法時，他的聽眾在聽聞開示時禪修，並獲得覺悟。聽完佛法之後覺悟的人確實很多。根據註疏，有時開示之後甚至有八萬四千人覺悟。讀了這些，有人可能會說：「獲得覺悟看來非常容易，但是我們在此非常用功卻毫無所獲，為什麼有此差別？」

2. 在此，你應記住註疏只說出當時的情況，並沒有仔細說明聽眾的資格。說法的是佛陀而不是別人。他的聽眾則是具足功德的人。讓我們以下面的故事作例子。

3. 有一次，佛陀在阿羅毗城(現今的阿羅哈巴)開示，講題是念死。他要聽眾記住「我的生命不持久，我一定會死亡，我的生命以死作終結。死亡是無法避免的。我的生命不確定，死是肯定的。」然後他回舍衛城去。

4. 在阿羅毗城的一位聽眾是十六歲的女織工。從此，她培養正念於死。三年後，佛陀再次到阿羅毗城。當佛陀坐在聽眾當中，他看到女孩向他走來。

   他問：「年青女子！妳從哪裡來？」女子回答：「世尊！我不知道。」

   「妳要到哪裡去？」「世尊！我不知道。」

   「妳不知道嗎？」「世尊！我知道。」

   「妳知道嗎？」「世尊！我不知道。」

5. 大家看不起她，認為她對佛陀不敬。佛陀因此叫女子解釋她的回答。

她說：「世尊！佛是不空談的。所以，當您問我從哪裡來，我立刻知道您的問話有特別的含意。您是問我前世從哪裡來。這個我不知道，所以回答『不知道』。

當您問我要到哪裡去，您是指我來世將投生哪裡。這個我也不知道，所以回答『不知道』。

然後，您問我難道不知道會死。我知道會死，所以我回答『知道』。

您再問我是否知道我何時會死。這個我不知道，所以回答『不知道』。」

佛陀對她的回答說：「善哉。」

6. 所以，從第三個問題，可確定我們將會死。何時將死則不確定。讓我們問自己第二個問題：你要到哪裡去？這相當難回答，不是嗎？但有方法使這問題不難回答。想想看你的身體、語言和心意的所為，哪一類較多，善行或惡行？如果善行多，你將到善界；如果惡行多，你將到惡界。所以，你應盡力行善。最好的方法是投入內觀禪修，使你將來永遠脫離惡道。你須試著最起碼達到預流果位。這樣足夠嗎？如果你可達到這階段，我將感到高興。但是根據佛陀，你應繼續努力直到證得阿羅漢果位。

7. 現在再回頭談年青的織工，她在佛陀的開示後成為預流聖者。顯然，她獲得覺悟是由於她在三年內已發展了念死的結果。從這例子，我們可推斷很多人像她一樣。

8. 當佛陀住在舍衛城的祇樹給孤獨園時，每天都集會說法。舍衛城的人民在傍晚時穿著清潔的衣服並帶花和香來聽聞佛法。當佛陀住在王舍城的竹林精舍時，也是如此。所以聽聞佛法後，他們禪修並守戒。即使今日，人們聽禪修老師講解後也開始練習。當時是佛陀本人開示，人們怎會不練習呢？就是這些曾經聽過開示並練習的人，在聽佛陀開示後，獲得覺悟。

9. 那時聽開示的有比丘、比丘尼、在家男女眾，各階層的人。這些有機會聽聞佛陀開示的人，是具足功德的男眾、女眾。佛陀並以適合聽者的根性來開示，這點很重要。

乙、一位笨比丘

1. 曾有一位叫周利槃陀迦的比丘，他四個月還無法背誦一個有四十四個音節的偈。他的哥哥摩訶槃陀迦感到不耐煩並叫他回去。佛陀叫他來，給他一塊布，指示他拿著這塊布並重複唸著「去除污穢！去除污穢！」

2. 這位比丘遵循佛陀的教導，覺悟到自己「名」與「色」的特性並成為阿羅漢。他最多只花兩、三個小時。他如此容易獲得覺悟是因為他被授予一個適合他根性的禪修主題。

丙、一位舍利弗的弟子與闡陀長老

1. 有一次，舍利弗尊者的一個弟子禪修於身體的不淨四個月卻無所獲，所以舍利弗尊者帶他去見佛陀。佛陀以神通力顯現一朵金蓮花給這比丘。這比丘的前五百世都是金匠。他喜歡漂亮的東西，不喜歡不淨的東西。當他看到金蓮花，他內心高興並且在看到時發展出禪那。接著佛陀使蓮花凋謝，他證悟到事物的無常、苦、無我。而後，佛陀教他一首偈，聽完後他成為一位阿羅漢。

2. 闡陀長老無法覺悟，所以他向阿難尊者請示。阿難尊者告訴闡陀：「你是一位足以覺悟的人。」闡陀充滿喜悅，他隨著阿難尊者的教導，不久就覺悟了。

3. 現今有些禪修老師不知如何配合禪修者的根性來教導，他們說了不適合的詞句。結果，本來有希望的禪修者氣餒地回家。有些禪修老師確實懂得如何教導，他的弟子本想只在禪修中心住幾天，卻受鼓勵繼續住著一直到獲得滿意的結果。配合聽眾的根性來教導是很重要的。難怪數以千計的人們在佛陀的開示後覺悟。

4. 在我們的聽眾之中可能有一、二位已具足功德，就像那些在佛陀住世時期的人們。也有一些在幾天或幾月的訓練後成熟的人，這些人可能在聽法時覺悟。如果你無法現在覺悟，你繼續禪修，不久即可達成。那些不曾禪修過的人，現在已學到正確的方法，如果你開始在適合的時間禪修，你也將覺悟。無論你已初步覺悟或只行善，你將在死後生在六天界。在那裡，你將會遇到給孤獨長者、毗舍佉等。

你可問他們從佛陀所學的和所練習的。在天界與天人討論佛法是非常愉快的事。但是如果你不想投生天界只想投生人界，你將可投生於此。

5. 有一次，大約25或30年前，一位華人施主邀請一些比丘到他在毛淡棉的住家進食，用完餐後，主持的比丘就祝福說：「因供僧的善行，施主可投生於天界，在那裡生活充滿快樂，有大宮殿和美麗的花園。」

   比丘接著問那華人：「施主，你不想投生在天界嗎？」

   華人施主回答：「不想！我不想投生在天界。」

   比丘感到驚訝地問：「為什麼？」

   「我不要在其他地方，我只要在我的家、我自己的地方。」

   比丘說：「好的，那麼你將投生在你的家、你自己的地方。」

   這比丘是對的，一個人的業力將引領他到所要去的地方。

   「**比丘！持戒者的願望是會實現的，這是因為他的清淨。**」(《增支部》)

6. 現在，你們聽眾有清淨的戒。當大部分仰光的人們在新年享樂，而你們在此行善，遠離欲樂。有的身穿袈裟來禪修，有的守著八戒來禪修，所以你們的善行是清淨的。如果你們要投生天界，你將可投生那裡；如果你要投生人界，你將會達成。

7. 這兒，有些事與我們有關的。現今歐美國家都很繁榮，我們怕那些行善的緬甸人傾心那些國家，將投生那裡。我想已是這樣。有些人問：「雖然佛教徒行善，為何佛教國家不繁榮？」他們似乎這樣想：「一個緬甸人死後，他只投生緬甸。」並非如此。一個行善的人可在任何地方投生。一個緬甸人可望投生他處。

8. 那些其他國家富有的人們可能以前是緬甸的好佛教徒。有很多人在此行善，但這裡沒有足夠的富有父母在他們的來世接納他們，所以他們投生他處。如果你投生那裡，而且如果你只是一位凡夫，你就

得跟著你的父母信仰那兒的宗教。這點很重要。所以，為了對你的宗教信仰（佛法）堅定不移，你現在要用功。你要修到對佛、法、僧的信念不動搖的階段。這一階段是預流果。一旦獲得預流果，無論你投生任何國家，你對三寶的信念不會動搖。

9. 現今，投生人界並非很好，生命短暫、疾病很多、意識形態混亂、危機遍滿。所以，假如你不想投生人界，你要投生天界。即使你未證得道和果，你布施和持戒的善行將帶你到你所要去的地方。如果你獲得道和果，那就更好。

10. 要投生天界並不難。一位王舍城人殷達克，供養一匙的飯給僧團，獲得投生於忉利天。我們緬甸的在家眾供養了比一匙飯更多的供品。有關戒律方面，守戒一些時候就可讓人投生天界。一些持守八戒半天的人投生天界。現在你已認真持守八戒並好好禪修。如果你願意，你可輕易地生到天界。有什麼不可以？一旦在那裡，可向已得聖道的天人請示有關佛陀的教導，並和他們討論佛法。我請你如此做。

丁、布薩天女、三歸依與聖諦

1. 佛陀住世時，在中印度拘薩羅地方的娑雞帝城，有一個名叫布薩的女子，她依照佛陀的教導生活並證得預流果位。當她死後，她投生忉利天。在那裡，她住在一個大宮殿裡。有一天，目犍連尊者遊歷諸天界時遇到她。那時期的比丘有完美的高尚智慧，並擁有神通力。他們可到諸天界遊歷或以他們的天眼看、以天耳聽。但是，現今比丘沒有擁有這種能力。我們不能到天界去，即使到了那裡，也無法看到天人。不必談高層次的天人，即使在人間的神，例如樹的守護神或財富的守護神，我們都無法看到。

2. 目犍連尊者常以神通力到天界遊歷。他有意訪問天人，獲得第一手的資料：他們如何生到天界？他們做過何種善事使他們得到這麼好的生活？當然，他可以不用親自去那兒，就可以知道他們的故事，但是，他希望他們親口講述自己的故事。當他到達天界，他來到布薩天女的宮殿附近，布薩在宮殿向他敬禮。目犍連尊者問她：「年青的天女！妳的華麗如同金星的明亮，妳曾做過什麼善事令妳獲得如此華麗美好的生活？」

3. 天女回答：「我曾是娑雞帝城一個名叫布薩的女子。我聽聞佛陀的教導，對他的教導充滿信心，並且成為歸依三寶的在家信徒。」

此處的「歸依」，就是敬信於三寶：佛、法、僧。

4. 你唱誦著：「我歸依佛！我歸依法！我歸依僧！」

5. 佛知悉一切法，自己證悟了涅槃：止息一切苦，如老、病、死。他教導佛法，使眾生能像他一樣地享受涅槃之樂。如果一個人遵循佛陀的教導，就可遠離四惡道，並且脫離一切苦。相信這些，你去歸依佛陀。當你病時，你應信賴醫生。你要相信：「這位醫生是專家，可以醫好我的病。」同樣地，你信賴佛陀，知道遵循他的教導將脫離一切苦。但是，現今一些人似乎不懂「歸依」的含義。他們唱誦著是因為父母或師長要他們唱誦。這是不對的。你應知道意義，心裡想著並且慢慢地唱誦。如果你不能常做，偶爾要做一次。

6. 當你說：「我歸依法」，亦即你信賴佛陀的教導：道、果和涅槃。你相信:練習這些教導將使自己脫離四惡道，以及一切輪迴的苦。

7. 當你說：「我歸依僧」，亦即你信賴這些練習佛法而證得或將證得道和果的聖眾。你相信：依靠僧眾的引導可使自己脫離四惡道和輪迴。

8. 歸依的男眾在巴利文叫「優婆塞」，女眾叫「優婆夷」。優婆塞或優婆夷奉行善事，將投生到天界。

「*那些歸依佛陀者，將不落入惡道。他們脫離人身後，將獲得天人之身。*」(《長部》、《相應部》)

9. 布薩天女也做其他善業。她說：「我過道德的生活、我佈施、我守八戒。」

那些不懂佛法的人嘲笑八戒，常常說：「過午不食只是挨餓，如此而已。」他們不懂善行與惡行。他們不知道：克制貪吃的貪念可培育出善心。但是他們知道禁食對病人有益，並稱讚它。他們只了解現時的色身利益而已，完全忽略了心靈與來世。受持八戒是為了避免惡事生起，並且培育善行，像節約等。

「聖者、阿羅漢永遠止息惡行，如殺生、偷盜、淫欲、妄語、飲酒、非時食。我將一整天追隨他們的榜樣，並如此行持以尊敬他們。」

持守八戒時如此想著。當你餓時，你控制自己，試著脫離餓的煩惱，這是善行。當善行在心中生起，心變得清淨。就如當你病時禁食並淨腸。既然你的心清淨了，當你死時，一顆清淨的心識會持續下去，我們說這就是：「投生為人或天人。」

10. 布薩天女接著說：「我獲得住這宮殿是因節約和布施。」

在此，「節約」是非常重要的。即使在這世上如果不節制開銷，你會變窮。如果你的行為不檢點，你將感染疾病或犯罪。至於為了來世，節約也是重要的，因它能清淨內心。布施將生於天界，對佛教徒而言是普通的常識。

11. 她說：「我知道四聖諦。」

四聖諦是聖者所知道的真理。一旦你親身了解這些真理，你就成為聖者。它們是苦諦、集諦、滅諦、道諦。這是最重要的部分。「知道聖諦」並非指從聽聞得來。它的意思是自己要親身體悟。你要好好了解它們、捨棄所應捨棄的、證悟「滅」並使自己擁有「道」。註疏上這麼說。

12. 我們已講過的五取蘊構成苦諦。所以注意五蘊並了解它們，就是了解苦諦。當你注意時，你看到它們如何、生滅，它們如何構成苦，如此，當你禪修時你有所了解。當你達到聖道時，你見到涅槃、苦滅，省思時，了解到所有生滅的以及未止息的，都是苦。所以，處在聖道上的一刻，你有所了解。這並非以注意對象之方式了解，而是以作用之方式。

13. 當你禪修時，可能會執著於禪修的對象。這是以捨離之方式來了解。省思時，你對已經看清的無常、苦、無我的對象，不起執著。它已止息了。這就是你禪修時所了解的。當你體證聖道和涅槃，對聖道也不產生貪愛。以預流道，任何會引生於惡道的粗重貪愛已滅除。以不還道所有感官的貪愛完全斷除。以阿羅漢道，所有剩下的貪愛都滅除了。

14. 任何時候你注意，就沒有煩惱、沒有業力，所以對所注意的對象不會生起苦。所有的苦都熄滅。這種苦的熄滅是以每一個注意來體驗到的。這是你如何體證滅諦。在聖道的那一刻你體證涅槃。現在，這是很明顯的。

15. 每次你禪修，對名色實相的正見就生起。一旦正見生起，正思惟也伴隨生起，這在前面我們已說過。練習八聖道就是開展「道」。這是你禪修時所了解的。在聖道的一刻，八聖道生起了並且體證了涅槃。達到「道」與「果」的人，在省思時知道如何是聖道。他確實見到。這種也是了解。

16. 所以，假如你了解名色是苦，假如你捨棄痛苦之因的貪愛，假如你體證苦滅，假如你修習圓滿八聖道，我們就說：你知道四聖諦。所以，當布薩天女說她知道四聖諦，她的意思是她已經親身體驗而見到內觀道和聖道，換句話說，她已經是預流聖者。

17. 一旦你知道四聖諦，你也知道聖法。我們引述經典來說明：

「多聞聖弟子，熟悉聖法。」

假如你不是聖者，你的智慧不能知道什麼人是聖者。未剃度加入僧團的人，從個人的經驗不能知道比丘的行為和生活。未曾禪修的人不知道禪修者的行為和生活。只有當你自己是聖者你才能分別誰是聖者。

依照註疏，聖法包括四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道等七類。假如你知道七類之中的一類，你就知道其他六類。所以，我們說假如你知道四聖諦你就知道聖法，因為八聖道是聖法中的一類，它包括在四聖諦中。

18. 當你試著修成七類中的任一類，例如，四念住，你經由親身體證來了解它，這就是真正的了解。從聽聞來的就不是。

「比丘走路時，覺知『我在走路』。」

如此，想要成為聖者的禪修者，當他走路時，注意「走、走」，或「提起、前移、落下」。當他這樣走路時，無論何時他注意，正念

就生起，認知對象的正知也生起。你清楚走路的意向、走路的色身，以及覺知的生滅。經由身念住，任何時候你注意，正念正知就生起。

「當他感覺苦受時，他覺知『我感覺苦受』。」

無論何時當禪修者生起熱、痛，他注意「熱、熱」或「痛、痛」，他正念分明並知道感受的生滅。這是由受念住建立正念。

「當貪心生起時，他覺知它是貪心。」

每次念頭或觀念生起時，禪修者注意「執著、喜悅」。他正念分明並知道它們的生滅。這是由心念住建立正念。

「一個欲念生起了，覺知到『我有欲念』。」

禪修者注意「欲念、喜悅」等，正念分明並知道像欲念等習性的生滅(五蓋也如此)。這是由法念住建立正念。

19. 你們在此禪修，並從親身體驗去了解。你熟練聖者的佛法－四念住，同時，你也實踐四正勤：當你注意時，你正盡力棄除已生起的惡，或阻止尚未生起之惡的生起，或培育尚未生起之內觀和道的善行，或增加已生起的內觀智慧。這也涉及四神足：當你用功時，你依靠意欲、精勤、心和觀。也具有五根：淨信、精勤、正念、定、慧。五力和五根一樣。七覺支也在這兒：當你注意時，你具有念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。八聖道也在內，此處不需重複。

20. 再回到布薩天女的故事。她說：「我謹守五戒，我是佛陀的在家女信徒。我時常聽到忉利天的歡喜園，並想要到那裡去，結果，我投生到歡喜園。」

歡喜園是天界一個花園的名稱。在那時，人們談論歡喜園就像現今人們談論美國或歐洲一樣。布薩聽到人們說天人的花園，並希望投生在那裡，所以，她在那裡投生。但是現在她在那裡並不快樂。她對於所獲得的感到不滿意。她告訴目犍連尊者：「我沒有遵循佛陀的話，卻把心轉向這個低屬天界，現在我充滿懊悔。」

21. 佛陀教導我們，三界內任何種形式的生命是不好的，都只是苦。

他教我們用功，直到苦盡。但布薩忽略了佛陀的教導，只期望天界的生活。現在她體會到她錯了。

你可能會問：「為何不在天界用功，使苦完全滅盡？」在那裡不容易禪修。天人時常唱歌、跳舞和尋樂。在那裡沒有一個地方像在人間的寧靜。即使人間，當禪修者回家，也不能好好禪修，你能嗎？所以，現在就要好好用功。

22. 目犍連尊者鼓勵她說：「布薩！不用擔心，世尊已說妳是預流聖者，已有特別的成就。妳已脫離了惡道。」

23. 這位年青的天女尚在忉利天。以天界的計算，她在那裡才不久。人間的一百年相等於那裡的一天。從佛陀住世到現在是2500年，在忉利天只有25天。她還不到一個月大。如果你今世獲得預流果的覺悟，在四十、五十、六十年後，你將投生天界，遇到這位天女並和她討論佛法。如果你未獲得任何覺悟，不要氣餒，最低限度你會投生天界，然後請問天人聖者，聆聽他們的教導，並注意他們所教導的，那麼你將證得道和果。天人的身體非常純淨，依此純淨色身生起的心識是敏銳而迅速的。所以，如果你記起在人間所禪修的，你將很快了解名色的生滅並且達到聖道和果。

「比丘！在快樂的天界，他很慢想起以前經歷過的一些正法，但是想起後，他很快達到道、果、涅槃。」（《增支部》）

有一位釋迦族的女子名叫瞿波迦，她是一位預流聖者，死後投生為忉利天王的兒子。在那裡他看到三位健闥婆神在他父親的宮中跳舞。經由省思，瞿波迦看到這三位舞神是他前世所敬仰的比丘，便如此告知。其中兩位記得自己曾練習過的佛法，就在當場獲得禪那，並成為不還聖者而生往梵輔天。

24. 有像布薩的許多天人現在住於天界，他們在佛陀住世時已修習佛法。有像瞿波迦的天人是由女子投生成天人。他們都像你們一樣已修習佛法。這是令人非常振奮的。這是一條古道，是聖者所走的路。你要知道我們正循著這條路。每次你注意，你就走在這條路上，就像旅行者的每一步正接近目的地，你的每一個注意，使你接近涅槃。

25. 如果需一萬個注意，使你達到道果，假如你現在有一千個注意，那麼你還需九千個注意以達到目標。如果你已有九千個注意，那麼你只剩一千個注意。如果你已九九九九個注意，那麼你的下一個注意就可以達到「道」的過程。你越注意，就越靠近聖道。

願你們能注意任何時刻在六門生起的五取蘊！

願你們能了悟它們無常、苦、無我的特性！

願你們的內觀快速進展，證悟涅槃，脫離眾苦！